

# はじめての ピラティス

マットやイス、ミニボールやセラバンドを使った運動を通じ、ピラティスの基礎と体幹の使い方を知りましょう。

日時

**12月17日** **土**  
**14:00~15:30**

講師

木村友美さん  
TOMOMI ピラティススタジオ

定員

**12名** 事前のお申し込みが必要です。  
申込締切 **12月16日(金)**

参加料

**無料**



タオル、水分を  
お持ちください

当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。

会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会

サービス付き高齢者向け住宅/運動特化型デイサービスセンター

**サンタハウス弘前公園**

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

**☎0172-88-7707**

——— 駐車場に限りがございます。あらかじめご了承ください。 ———



最寄りバス停「陸奥新報社前」から  
徒歩2分。