

お役立ち講座②

ちょっと頑張る 筋トシ講座

加齢と共に心身の変化を感じておられるみなさん。継続した運動はできていますか？なかなか一人では続けられないというあなたに今回の講座ではちょっとしたヒントと勇気を差し上げます。皆さんのちょっとした頑張りが体を健康に変えていくはず。

今回はストレッチ体操と有酸素運動と筋力トレーニングを行います。

日時 令和4年3月6日(日) 13:30~14:45

講師 河本 慶次 氏
(柔道整復師・介護予防運動指導員)



場所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

定員 30名(抽選時65歳以上優先)

受講料 630円



締切 2月25日(金) 必着

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。

