

みんなで一緒に！いきいきレッスン①

初心者向け マシントレーニング講座 ～上半身編～



肩回りと背中周囲を鍛えるマシントレーニングを実施します。

姿勢が気になる方は**姿勢の改善**、**肩痛の軽減**と予防に繋がる効果が期待できます。普段運動する機会があまりない方、マシンを触るのが初めての方、何か運動を始めたいという方はぜひこの機会にご受講ください！



- 日時** 2月20日（火） 10:00～11:30
- 場所** 西ふれあいセンター 2階 アスレチックコーナー
- 受講料** 630円
- 定員** 12名(抽選時65歳以上優先)
- 講師** (公財)岡山市ふれあい公社 作業療法士 二宮 健太
- 締切日** 2月10日（土）必着