



みんなで一緒に いきいきレッスン!



「何か始めたい」「体を動かさないとなあ」「同年代の人と交流を深めたい」と思われている方必見!この講座を機会に運動習慣を身につけませんか。



足トレで代謝を上げよう!

生活に必要な足の筋力や立ち上がる力を
高めるための筋力トレーニングを行います。
下半身の筋力アップで膝痛・腰痛の予防・
改善を目指しましょう。



● 講師 ★ (公財)岡山市ふれあい公社
健康運動指導士

日程 ★ 11月26日(火)
時間 ★ 13:30~15:00
場所 ★ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料 ★ 630円
定員 ★ 35名(抽選時65歳以上の方優先)
締切日 ★ 11月14日(木) 必着

