

体験イベント

かんたん！

テニスボールエクササイズ



参加
無料

日程 10月4日(土)

肩こり・腰痛予防に！

時間 10:00~11:15

場所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

対象 高校生以上(抽選時65歳以上優先)

参加費 無料

定員 15名

締切 9月24日(水)必着

テニスボールエクササイズはテニスボールを使って筋肉の柔軟性を高めて、体のコリをほぐすセルフケアです。運動の苦手な方でも無理なく始められます。

講師

健康運動指導士、
健康運動実践指導員
前川 真治 先生



お申込みはこちらから