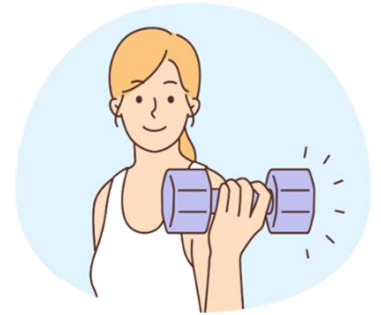


みんなで一緒にいきいきレッスン！

健康づくりのための 筋トレ教室



12月 4日(木) 14:00~15:15
下半身コース

定員:12名

歩く力、立ち上がる力を高めましょう。

締切:11月24日(月) 必着

12月 11日(木) 14:00~15:15
上半身コース

定員:12名

荷物を運んだり、移動できる力をつけましょう。 締切:12月1日(月) 必着

12月 18日(木) 14:00~15:15
体幹コース

定員:12名

腰痛予防・姿勢の改善をしましょう。

締切:12月8日(月) 必着

◆講 師: 公社運動指導員(健康運動指導士)

◆受講料: 各820円

◆場 所: 西ふれあいセンター 2階 アスレチックコーナー

◆対 象: 高校生以上の方(抽選時65歳以上の方優先)

お申し込みはこちら

