

いきいき健康体操・参加者募集

60才以上、中高年の為のお教室です。

未病予防、骨粗しょう症予防、フレイル予防には適度な運動は必須です。

イスを使用してストレッチ～筋力アップと、簡単エアロで呼吸器系強化します。

充分に目が行き届く定員数で、丁寧に指導します。

体力に自信のない方も大丈夫です。

さあ、一緒に楽しく体力アップしましょう！！

場 所： 玉縄すこやかセンター

日 時： 毎月 第2, 第4土曜日
10:00～11:15

会 費： 入会金1,000円
一か月1,200円

世話人・問い合わせ先 市川 43-3954
近藤 84-7852

講 師： 石川佐知子・・・日本体育大学卒
未病予防サポーター
指導歴30年
090-6487-9676



*** 無料体験は、いつでもできます！**

気楽に問い合わせ先に連絡、または直接会場にいらしてください