

# 高齢者 運動教室

音楽に合わせて体を動かしたり、イスを使ったチェアエクササイズやストレッチなど、筋力アップと健脳を目指した教室です。

私達と楽しく健康づくりをしませんか🎵

日 時 : 5月13日、18日、27日 (18日のみ火曜日)

6月10日、17日、24日

7月 1日、 8日、15日

※木曜日 14:00~15:00 (1時間)

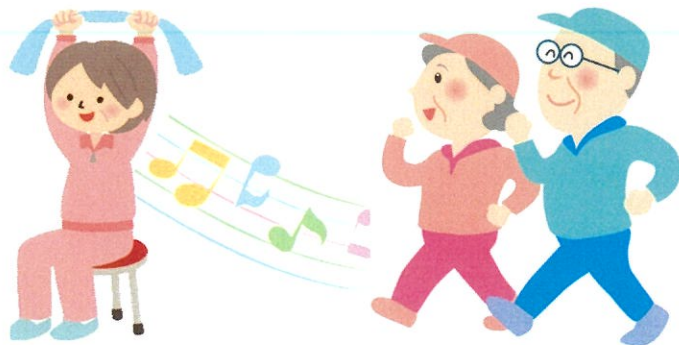
場 所 : 湖南省総合体育館 第2会議室

参加費 : 1回 500円 (保険料含む)

定 員 : 20名 (おおむね60歳以上)

持ち物 : 運動出来る服装、飲み物、タオル、上履きシューズ

申込方法 : 別紙申し込み用紙に必要事項をご記入の上参加費を添えて総合体育館にご提出ください。



※コロナウイルスの影響によって中止になる場合があります。

湖南省総合体育館 湖南省夏見589番地

☎ 0748-72-4990

主催 三幸・スポーツマックス共同事業体 (湖南省社会体育施設 指定管理者)