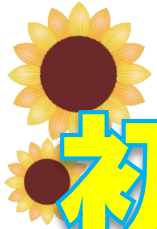
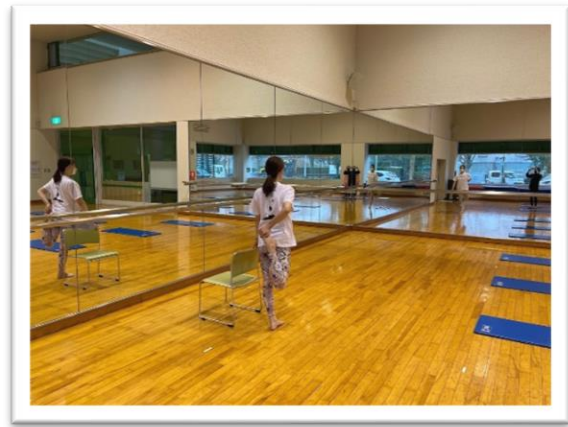


初めての方、運動習慣のない方も大歓迎！教室も受付中！



初夏のらくらく体操・ 健康体操体験会



「らくらく健康体操」「健康体操」について

<らくらく健康体操>

椅子に座ったり、椅子につかまりながらストレッチや運動を行い、普段動かさない「筋肉や関節」を動かし、“寝たきりにならない身体づくり”を目指します。

<健康体操>

簡単な筋力トレーニングと心地よく伸ばすストレッチを組み合わせ、健康な身体づくりを目指します。音楽に合わせて楽しみながら体を動かします。

日時

●総合体育館 5/30(月)

①らくらく健康体操 13:00~14:00

②健康体操 14:15~15:15

●御津体育館 6/30(木)

①健康体操 10:00~11:00

参加料
各440円

対象

中高年者(50歳以上)、運動初心者の方

申込み期間

4/18(月)より受付開始