

夏のらくらく体操・ 健康体操体験会



日時

●7月29日(金) in 総合体育館

- ①らくらく 11:00~12:00
- ②健康体操 13:30~14:30

参加料
各440円

場所

豊川市総合体育館レクアリーナ

申込み期間

6月1日(水)より受付開始

対象:中高年者(50歳以上)、運動初心者の方

「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。

豊川市総合体育館

お申込み・お問い合わせは下記の電話番号までご連絡ください

☎ 0533-86-5175

WEB申込は
こちら



HPは
こちら

