

For men's

🔊 会員募集中

メンズ体操教室

2024. 4. 8

シニア世代のための体操教室です

身体と頭をリフレッシュして健康寿命を延ばしましょう

椅子に座りながら筋トシ、ストレッチをします

元気

- 対 象 概ね60才以上の男性
- 参加費 500 (円/回)
- 定 員 30名 (現在、約20名が参加しています)
- 日 時 第2月曜日 13:00~14:30
- 場 所 いずみ野地域ケアプラザ・多目的ホール
- 持ち物 動きやすい服装・室内履き・飲み物
- 運 営 会員による自主運営
- 講 師 生田目小春 (なまためこはる) 先生
かながわ介護予防・健康づくり運動指導士



※お試し参加歓迎です

◀◀ 2024年度開催予定日 毎月第2月曜日 ▶▶

4月8日	5月13日	6月10日	7月8日	8月12日	9月9日
10月14日	11月11日	12月9日	1月13日	2月10日	3月10日

【問い合わせ・申し込み先】

堤 : 080-6712-4248
佐藤 : 090-7226-5176