

For men's

🔊 会員募集中

メンズ体操教室

2023.9.11

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 13:30~15:00
- 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

◀◀ 2023年度開催予定日 毎月第2月曜日 ▶▶

9月11日	10月9日	11月13日	12月11日	1月8日
2月12日	3月11日			

【問い合わせ・申し込み先】

堤 : 080-6712-4248
佐藤 : 090-7226-5176