



きんにく貯筋



♪音に合わせて *Let's* 筋トレ♪
 毎月第2・第4金曜日
 15:15~16:30

令和7年度(後期)

10/10・10/24 11/14・11/28
 12/12 1/9・1/23
 2/13・2/27 3/13・3/27

懐かしい歌謡曲や洋楽を聞きながら、
 ウォーキング、ストレッチ、ダンベルや
 ボールを使った筋トレを行います。

場 所:大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費:1回300円

申込み:要予約 定員:15名



●動きやすい服装でお越しください

●室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物をお持ちください

お問合せ 大豆戸地域ケアプラザ ☎045-432-4911

HP



LINE



アメブロ

