



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(前期)

4/11・4/25 5/ 9・5/23
6/13・6/27 7/11・7/25
8/ 8・8/22 9/12・9/26

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

