

ヘルスアップ作戦

10年後のあなたを輝かそう！

予約不要！

初回参加費無料！

すこやか体操

すこやか体操は、中年層を対象にしたプロの講師の指導による健康づくりの場です。

10年後のあなたを輝かそう！を合言葉に、友人や地域の方々と一緒に楽しく身体を動かし、心も体もスッキリします。お気軽にご参加ください！

日時 第1火曜日
10:00~11:00

講師 スポーツトレーナー 金岡 佑香 先生



日時 第3土曜日
14:00~15:00

講師 スポーツトレーナー 横山 望 先生

参加費 400円(1回)

会場 学園東地域福祉センター
TEL 795-3581
(お問い合わせ先)

