

元気ハツラツ体操

開催
日時

9月18日(月) 10時~11時

最近、こんな事ありませんか？

- 階段や歩行が辛くなった
- 物忘れが激しくなった
- 6ヶ月間で2kg以上体重が減った
- 外出を避けるようになった

1つでも当てはまる人は要注意です。

そうならない為に運動がとても大切になります。

誰でも簡単に行える運動を一緒に行っていきましょう！

【料 金】 100円

【対象者】 65歳以上

【定 員】 15名

【持ち物】 室内シューズ・タオル・飲み物

【場 所】 忍野村フィットネスセンター

【申込方法】 TELまたは受付にてお申込みください



お問い合わせ 0555-84-2222

忍野村フィットネスセンター 指定管理会社：シンコースポーツ株式会社

