

シニアのための元気イス体操

新規教室体験会!



定員 20 名

担当：介護予防運動指導員 ^{きのした}木下 ^{みわこ}美和子先生

<開催日> 2月8日(水)、3月8日(水) 10:10~10:40

(両日とも同じ内容になります。)

<場 所> 五日市ファインプラザ 2F 第1・2研修室

<参加費> 1回 300円

<対 象> 65歳以上

<持ち物> 室内シューズ、飲み物、運動できる服装



~木下先生からメッセージ~

フレイル(虚弱)を予防し、いつまでもご自身の足で歩ける身体を目指します。

教室では下半身中心の筋力トレーニング・認知症予防に効果のある有酸素運動・

脳トレなどを皆様と楽しく行ってまいります。

※R5年4月~はコース型教室になります!