

良い姿勢を保つ！ 筋力トレーニング



7月13日、7月20日、
7月27日、8月3日（全4回）
いずれも木曜日13:30～15:00

血流・姿勢・バランスを良くするトレーニングを行います！

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：全4回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師：長谷川 昌弘 氏（理学療法士）

定 員：10名（先着順）

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲料、
動きやすい服装、スポーツタオル、汗拭きタオル

受講料：無料

申込み：6月15日（木）～7月12日（水）

定員になり次第終了 火曜日～土曜日（祝日除く）

午前9時～午後5時 窓口・電話可