

元気に！楽しく！ 心も身体もリフレッシュ♪

まんでえ～ 健康教室

【開催場所】 ヒロロ3階 イベントスペース

【日時】 7 / 8日、29日
8 / 5日、19日
9 / 2日、30日

月曜日
10:00～
11:00

【内容】 現在の体力を維持するための
ストレッチ・筋力維持トレーニング

【対象】 65歳以上の方

【参加費】 1回 300円

※賠償責任保険は加入しておりますが、
傷害保険は各自でご加入ください。

【持ちもの】 トレーニングシューズ、タオル、飲み物

動きやすい服装でお越しください

お申込み・お問い合わせ先 ヒロロ3階 高齢者健康トレーニング教室

TEL 0172-35-0161

運営団体：



総合型地域スポーツクラブ

NPO 法人 スポネット弘前

