

1月から新企画がスタートします!!

なのはな健康 運動教室

シニアもミドルも、健康寿命をのばすために



日時:R7年1月23日(木)10:00~12:00

(2月以降は毎月第2、第4水曜の定時開催に)

場所:なのはなハイツ集会室1・2

内容:毎回30分の健康レクチャー、筋トレ、ストレッチ
持続運動(ウォーキング、ジョギング等)

持ち物 運動靴、水(飲み物)、縦長のスポーツタオル
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください



講師 瀬戸 幸氏

参加費:500円

穏やかに、自分のペースでできる
ストレッチです。続けることで怪我を
予防し、柔軟性と健康を維持できます。



主催 ゲンコミCR部会 問合せ 080-3209-4669 廣上(ひろがみ)