

主催：元気なコミュニティ

なのはな 健康運動教室

予約不要

1回

500円



運動は生活習慣病からのリスクを下げる

内容

- 健康講座
- 有酸素運動
- 自重筋トレ
- ストレッチ
など

持ち物

- 動きやすい服装
- 室内用運動靴
- ヨガマット
- 厚めのバスタオルでも
- スポーツタオル
長めのもの
- 飲み物

12月は

10日・24日

来年1月は
お休みします

毎月第2第4水曜日

時間 10:00~12:00

場所 県営二宮なのはなハイツ コミュニティルーム
百合が丘3-6

お問い合わせ tel.080-3209-4669 ゲンコミ廣上

5<5<
駐車場