

大好評!!

1月短期運動教室 参加者募集!!



1月より短期運動教室を開催致します。バンドやボールを使った筋力トレーニングです。体力アップに効果的です。10名先着限定、是非お待ちしております。



参加対象・・・那須塩原市在住、65歳以上の方
介護認定を受けていない方

実施日時・・・毎週水曜日全8回、14:30～16:00

1月7日、14日、21日、28日

2月4日、18日、25日、

3月4日

料 金・・・300円/1回

申し込み場所・・・那須塩原市シニアセンター

運動の持ち物・・・運動に適した服装、室内シューズ、
汗拭きタオル、飲み物、下足袋

(※)健康状態によって参加できない場合もあります。

疾患のある方は、事前に医師にご相談ください。

問い合わせ・・・那須塩原市シニアセンター

☎0287-73-2210

