

元気に長生き！

貯筋運動教室

※写真はイメージです

初開催の教室です！ 歳を重ねても、椅子から立ち上がる・歩く・階段を上るといった**日常生活をスムーズに行えるよう、下肢筋力向上を目指します！**

【講師】スポーツトレーナー

【日時】 10/3～11/21 毎週木曜日

9：30～10：30（全8回）

【対象】 50歳以上

【定員】 20名

【料金】 2,400円

【募集期間】 先着順にて受付中！