

「健康はつらつ教室」 IN 乙川スポーツクラブ

健康体操を開催します。暑い時期ですが、皆さんと楽しく運動して筋肉貯金をしましょう。
一回のみの参加も大歓迎です。お友達をお誘いいただきどしどしお申込みください。

開催日) 5月・6月・7月の毎週月曜日 10回コース 14時30分～16時

| | | | |
|-----|-------|------|-------|
| 第1回 | 5月13日 | 第6回 | 6月17日 |
| 第2回 | 5月20日 | 第7回 | 6月24日 |
| 第3回 | 5月27日 | 第8回 | 7月1日 |
| 第4回 | 6月3日 | 第9回 | 7月8日 |
| 第5回 | 6月10日 | 第10回 | 7月22日 |



☆ 全日出られなくても参加可能です。
一度覗いてみてくださいね。



場所) 乙川交流センターニコパル：多目的ホール (愛知県半田市大池町3丁目)

内容) 「テーマに沿って、自宅でも継続できる適切な運動を行う」

会費) 1回300円(保険料込み)



内容の詳細

- 筋力アップをテーマに自宅でも継続できる運動を行います。



講師紹介

森敬司 (医療法人メディライフあベクリニック勤務)

理学療法士 柔道整復師 子ども身体運動発達指導士
スポーツ鬼ごっこ3級指導員

申し込み方法) 電話での申し込み：乙川スポーツクラブ 29-2005