



田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

初めての体操教室(65歳以上)

若さと健康維持に・自分の健康は自分で手に入れまじょう

毎週金曜日11:15~12:00

年齢を重ね初めて運動する方に特におすすめの教室です！
道具を使った運動から、身体を動かしながら頭の体操にチャレンジしましょう。
楽しみながら身体を動かすプログラムをセンタースタッフがご案内致します。
身体、頭を使いながら運動をして同世代の方々との交流を深めましょう！！

【対象】 65歳以上の方ならどなたでもご歓迎！！ (要予約)

【服装】 動きやすい服装でご参加下さい

【持ち物】 水分補給(飲み物)

【その他】 見学はもちろん、体験ご希望の方は是非

※体験参加費 550円(税込) ご入会時にご返金

【お問合せ】



044-854-3771



info@denentoshi-cul.com

詳しくはこちらをクリック

