

参加者募集

ハッピー教室

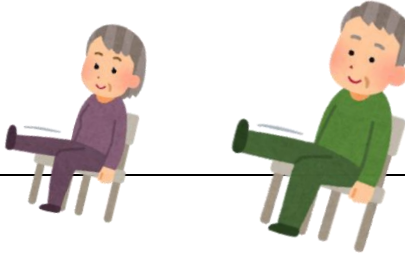


～みんなで貯筋してハッピーなシニアライフを過ごしましょう～

この教室は、簡単なストレッチ体操を中心とした筋トレの教室です。「最近、筋肉が落ちてきたな・・・歩くことが億劫になってきたな・・・」と感じている方にお勧めの教室です。個々に合わせて運動の強度も調節できるように教えてくれるので、無理なく筋トレができます！ぜひみんなで**貯筋**をして、いつまでも若々しく過ごしましょう！

☆日程：令和7年5月～9月まで全9回コースの教室です。

全9回コース（水曜日）10時15分～11時15分（10時～受付） ＊7/2,7/16,8/27は9時15分～10時15分 9時～受付		
5月	7日 (初回のみ 9時45分集合)	21日
6月	4日	18日
7月	2日（9時15分～10時15分）	16日（9時15分～10時15分）
8月	27日（9時15分～10時15分）	
9月	3日	17日



- ☆講師 篠宮 澄子 先生
- ☆場所 稲津公民館 多目的ホール
- ☆定員 25名程度（定員になり次第締め切ります）
- ☆持ち物 水分補給の飲み物、フェイスタオル、ヨガマット又はバスタオル
血圧手帳（お持ちの方）
- ☆参加費 無料
- ☆対象者 65歳以上の稲津地区の方

＊運動の可否については主治医にご相談ください。

☆申し込み・問い合わせ

瑞浪南部地域包括支援センター ☎0572-68-8111

