

健康運動教室 体験会



元気ぷらざでワンコイン体験会



やってみよう！自分で動けるカラダづくり

現在、元気ぷらざで開催している 高齢者向けの教室 を
ワンコインで体験してみませんか？

自宅でもできる簡単な運動で、体力をつけましょう♪



3月26日 (月)

対象：60歳以上の方

🌸 ゆったり健康体操 10:30～11:30

痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。



🌸 座ってらくらくチューブ体操 13:30～14:30

イスに座りながらできるストレッチや、簡単なエクササイズを行います。

🌸 元気アップストレッチ 14:45～15:45

『動ける身体』の維持を目標に、ストレッチや簡単な筋トレなどを行います。

参加費：500円

● ●
和室 で開催いたします。

お申込み・お問い合わせは元気ぷらざ窓口 または お電話で！

