



代謝アップ↑でスマートライフ！／



体力アップセミナー



からだの状態をみながらクセになる運動習慣を身に着け、
心身の調子を整えることができる講座です

自分の体を知る

ロコモ度
チェック

柔軟性を高める

ストレッチ

体幹を整える

エクササイズ

▼対象 40～60代

▼各会場全 5 回

▼13:30～15:00

大洋会場

とつぷ・さんて大洋

住所 銚田市上幡木 1500-2

日程 ① 9 月 4 日(木)
② 9 月 11 日(木)
③ 9 月 18 日(木)
④ 10 月 2 日(木)
⑤ 10 月 16 日(木)

銚田会場

ともえ荘

住所 銚田市当間 228

日程 ① 9 月 26 日(金)
② 10 月 3 日(金)
③ 10 月 10 日(金)
④ 10 月 17 日(金)
⑤ 10 月 24 日(金)

【問い合わせ・お申し込み先】

銚田市健康増進課(銚田保健センター)

☎0291-33-3691

定員 15 名 先着順となります