

無理せず、ご自身のできる範囲からはじめてみましょう！！



① 1月28日（日） 午前11:00～12:00

② 2月25日（日） 午前11:00～12:00

③ 3月25日（日） 午前11:00～12:00

場所 ヘルスアップルーム

定員 各20名（予約受付中）

対象 運動不足や体力に自信の無い方、脚の衰えが気になる方
60歳以上の方に合わせた内容で、無理なく運動していきます。

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル
内容 お話をしながら楽しく、からだを動かします。
運動が苦手な方、特にシニア世代の方のご参加お待ちしております。

申込方法 お電話または直接トレーニングルーム受付まで
お体のことについて、気になることがあれば
申込の際にお伝えください。

電話 097-576-8883

大分県は「健康寿命日本一」を目指しています。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

みんなで元気に長生きできるように一緒にがんばりましょう。

