

無理せず、ご自身のできる範囲からはじめてみましょう！！



無料 健康教室

～ロコモ予防～

日時

○ 11月26日（日）

○ 12月17日（日）

場所

午前11:00～12:00

ヘルスアップルーム

定員

各20名

対象

60歳以上の方またはそのご家族の方

年齢関係なく、ご自身の健康が気になる方

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。

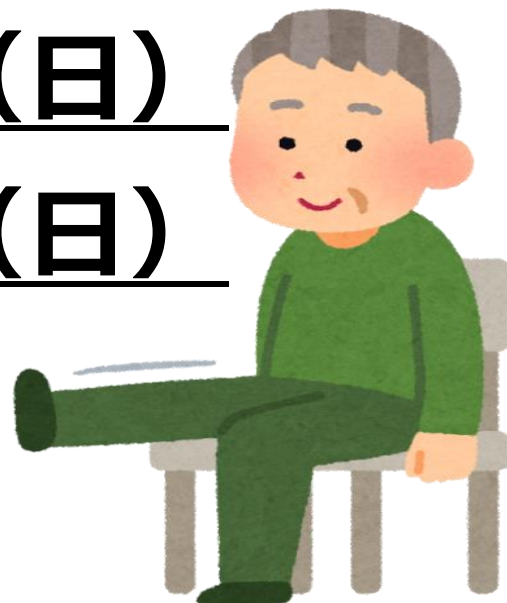
申込方法

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。

大分は平均寿命では男女ともに10位以内ですが、健康寿命は30位以下です。

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。

