

ミス/体操教室 in 大内

体力・筋力の衰えを感じ始めている

由利本荘在住の65歳以上の方へ

足、腰の筋力維持は介護予防の要です！！

健康運動指導士による安全な筋トレが体験できる教室で

仲間と一緒に、「楽しく・和気あいあいと！」

「あなたに合った運動プログラムを習得しませんか」

開催日：令和7年 ① 7月11日(金) ② 7月18日(金)
③ 7月25日(金) ④ 8月1日(金)

(全4回コース ※初日と最終日に同様の体力測定を行います)

時間：午前10時～午前11時30分

場所：由利本荘市総合体育館 会議室

講師：由利本荘アリーナ 健康運動指導士 生駒 典子 氏

定員：20名 (先着順です！お早めにお申し込みください！)

持ち物：内スック、飲み物、運動のできる服装

※ヨガマットをお持ちの方は持参ください



【お申込・お問い合わせ】

由利本荘市北部地域包括支援センター (岩城富田字根本9-3 あまさぎ園敷地内)

電話：0184-74-6888 / FAX：0184-74-6887

※ 電話またはFAX(裏面)にてお申し込みをお願いします。

申込締切：令和7年7月1日(火)まで

