

由利本荘在住の 65 歳以上の皆様へ

ミズノ体操教室

北内越公民館 講堂(体育館)

申込期間 6月2日(月)～6月10日(火)

参加者募集

ミズノ体操教室は、健康で生き生きと暮らすために、筋力や体力の向上を目指す運動プログラムです。
運動を始めてみたい方、体力をつけたい方、足腰に痛みがある方も気軽にご参加ください。

日 ち： 6月 17日(火)・ 6月 24日(火)
7月 1日(火)・ 7月 8日(火)

時 間： 10:00 ～ 11:30

場 所： 北内越公民館 講堂(体育館)

講 師： ミズノスポーツサービス株式会社 健康運動指導士

定 員： 20名(先着順) 無料

(由利本荘市にお住まいの方)

☆基本的には4回コースの全てに参加いただける方。

☆持ち物・服装:動きやすい服 内履き 飲み物 タオル

☆市のフレイル予防教室・コグニサイズ教室・ほかの地域で開催する

ミズノ体操教室へ参加を希望する方は、申し込みをご遠慮ください。

〈お申込・お問い合わせ〉

東部地域包括支援センター ☎ 74-7670(平日)