

藤池公民館 地域ふれあい講座

2回コース

シニア世代の

簡単

体幹トレーニング教室

体力に自信がなくても大丈夫
フェイスタオルを使ってストレッチ
や筋トシ、有酸素運動を行い体幹
を鍛えます。

是非 体験してみてください。



開催日時

10月28日・11月4日

木曜日2回 午後1時～3時

対象者

65歳以上の方
15名

場所

藤池公民館

参加費

600円 (2回分)

持ち物

運動ができる靴、フェイスタオル
飲み物

講師

AKIさん

問合わせ

藤池公民館

54-8722

申込みは、10月1日(金)
から費用を添えて直接

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

すくすくのびのび
尾張旭市

Withコロナ!! 感染対策の3つの習慣!!

