

班回覧

どなたでも
参加できます

参加者
募集

シニアエクササイズ 体験会



1回目 9月 6日 金 10:00～11:30

2回目 9月 13日 金 10:00～11:30

「楽しく筋トレ・脳トレができます」

ゆっくりとした音楽のリズムに合わせてトレーニングを行います。筋肉の若返りと認知症の予防が同時にできるよう考案されたトレーニングプログラムです。



「1回のみ参加でもOKです」

会 場

湯布院 B & G
海洋センター

持ち物

- ・ 飲み物・タオル
- ・ 運動できる服装
- ・ 体育館シューズ

参加費

無料ですが申込は
必要です

お問い合わせ
申込先

ゆふいんチャレンジクラブ ☎0977(84)2133

火～金 9:00～17:00

* 申込期限：令和6年8月23日

◆主催：ゆふいんチャレンジクラブ 由布市湯布院川北1205 0977-84-2133

由布市 健康増進課

健康マイレージ対象事業 毎回300ポイント