

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26日(木) 13:30～15:00

2回目 10月24日(木) 13:30～15:00

「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。



会場

挟間体育
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

健康マイレージ対象事業
毎回300ポイント

お問い合わせ
申込先

スポーツクラブHASAMA ☎097(583)2881

9:00～17:00 ※月曜日休館

*申込期限：1回目：令和6年9月20日

2回目：令和6年10月18日

◆主催：スポーツクラブHASAMA 由布市挟間町向原17番地2 097-583-2881

由布市 健康増進課