

班回覧

参加者
募集

どなたでも
参加できます

シニアエクササイズ 体験会

1回目 10月 11日 金 10:00～11:30

2回目 10月 25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。



会 場

庄内体育
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

みことスマイルインクラブ

☎090(8918)6691 (坂本)

* 申込期限：1回目：令和6年10月 4日
2回目：令和6年10月18日

◆主催：みことスマイルインクラブ 由布市庄内町大龍2131番地 097(582)0191
由布市 健康増進課