

## 班回覧

どなたでも参加できます



しっかり体を動かして  
健康を目指しましょう！

「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。

日時 11月 8日(金) 10:00～11:30  
11月22日(金) 10:00～11:30

場所 庄内体育センター

参加費 無料

持ち物

- ・飲み物 ・タオル ・運動のできる服装
- ・体育館シューズ



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)

◆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

シニアエクササイズ体験会