

参加者
募集

シニアエクササイズ 体験会in塚原

＼こころも体もリフレッシュ♪／

どなたでも
参加できます

楽しく
筋トレ・脳トレ

健康マイレージ
300ポイント

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 令和7年10月8日（水）10時～11時

場 所 塚原公民館

参加料 無料

持ち物 飲み物・タオル・運動のできる服装
うわばき



問い合わせ・申込先

* 申込期限 10月3日（金）

* ゆふいんチャレンジクラブ

☎0977(84)2133 火～金曜 9時～17時

◆主催：ゆふいんチャレンジクラブ ・ 由布市 健康増進課