

健康マイレージ
300ポイント

シニアエクササイズ 体験会



楽しく筋トレ・脳トレ



どなたでも参加できます



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

令和8年10月15日(木)
13:30~15:00
令和8年10月22日(木)
13:30~15:00

場所

挟間体育センター

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

お問合せ
申込先

スポーツクラブHASAMA ☎097(583)2881
9:00~17:00 ※月曜日休館

◆主催：スポーツクラブHASAMA 097-583-2881
由布市 健康増進課