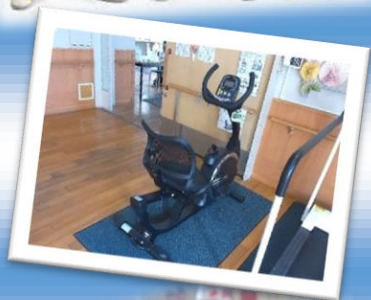


やる気元気!

きくの里フィットネス

体力や健康維持を目的とした運動がメインの教室です

一緒にトレーニングし、健康づくりを目指しましょう
トレーニングマシンも使用します



体力測定会(5項目)で、自分の弱い部分を見つけましょう
弱かった部分を強化する運動メニューをご用意します
トレーニング会でレッツフィットネス!!

日時:4月26日(金) 理学療法士による体力測定会 13:30~15:30
5月24日(金) 体操教室とトレーニング会 13:30~15:30
6月28日(金) 健康のお話とトレーニング会 13:30~15:30

会場:草加市在宅福祉センターきくの里 草加市谷塚上町704-3

対象:草加市在住 60歳以上の高年者・全3回参加できる方

定員:30名

服装:動きやすい服装と靴でご参加ください

送迎:20名 谷塚駅までの往復(無料)



【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人草加市社会福祉事業団
草加市在宅福祉センターきくの里

☎ 048-929-3611

HP Facebook instagram



FUJUMATSUCYAN

受付開始日 4/2(火)10時00分~お電話と窓口でのお申し込みとなります