

5本のバランススティックを使って 手軽に体幹エクササイズ!

会場: 南高麗地区行政センター 集会室
日程: 11月29日、12月6日、13日、20日【土曜日全4回】 13:30~15:00
定員: 20名(申込み順)
対象: おおむね70歳台までの成人の方

R7第2回 バランスDE体幹アップ講座

申込み期間 11月5日(水)~26日(水)

申込み方法 いずれかの方法で南高麗地区行政センターへ

◆スマホ 右の申込みフォームから(24時間利用可)

◆電話 042-972-2805(平日8時30分~17時15分)

◆FAX 042-974-2736 氏名・住所・電話・年齢を明記



申込みフォーム



講座の詳細はこちら

- 参加費: 200円(保険代等 初日に集金)
- 持ち物: ヨガマット(バスタオル不可)、飲み物、汗拭きタオル、靴下着用
- 講師: 保健センター専門指導員(健康運動指導士)
- バランススティックは保健センターで用意します