

平沼集会所

# 健康づくり教室



地域の中高年の方々を対象とした健康体操の講座です。ご自宅でもできる有酸素運動とセラバンドを使用した簡単な筋トレを行い、生活習慣病を予防・改善していきます。

はじめての方でも無理なく楽しみながら健康・体力づくりを行います。

日 時 9月5日(月)・9月12日(月) 全2回 13:30~14:30

場 所 平沼集会所

対 象 成人 先着 15 名

服 装 動きやすい服装

持 ち 物 タオル・上履き用運動靴・飲み物(館内に自販機はありません)

参加費 300円(2回分) 申し込み時または申し込み後1週間以内に持参

申込方法 8月11日(木)10:30~ 来館または電話にて受付

