

# 優しい筋トレ体操 開催中

シニア向け転倒予防筋力トレーニング教室

金曜日／10:30～11:30 受講料5,500円(税込)／月4回

## コロナ禍で筋力が落ちていませんか？

筋力低下によって・・・

姿勢が悪くなった

歩く時ふらつく

立ち座りが大変

初めての方や今まで体操教室に通ったことがない方でも、無理なく楽しみながら筋トレやストレッチができる内容です。



講師 えいこ

- ・健康運動実践指導者
- ・介護予防運動指導員

みなさんと一緒に体操ができることを楽しみにしております。

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと  
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

管理棟1階の総合受付まで

※スポーツジムでは受付できません