

コスモスアリーナふきあげ

9月
9月



ゆるっと笑顔きらきら体操教室のご案内

生活に必要な筋力の維持・向上を目的に運動をします
運動が苦手な方や初めての方も楽しく参加できます♪



日 程	月曜日	9/2・9・30
	木曜日	9/5・12・19
時 間	13時45分～14時45分(受付13時30分～)	
対 象	65歳以上(主治医から運動制限されていない方)	
主 な 内 容	生活筋力向上 [®] ゆっくりプログラム ボールをつかった運動 ・ 脳トレ体操 など	
持 ち 物	室内用シューズ・タオル・水分補給用飲み物	
定 員	20人程度	
参 加 費	1回200円	

ラウンジde

生活筋力向上ゆっくりプログラム体操
毎週 月・水・金 9時15分～

参加費：無料

テレビをみながら
みんなで体操!



問合せ コスモスアリーナふきあげ (電話 048-548-3112・火曜日休館)