

楽々フィットネスで健康寿命を 伸ばそう！

日時：11/7、14、21(金)全3回
10:00～11:30



内 容

- ストレッチ：全身の筋肉をほぐして老化予防と転倒予防。
- 筋トシ：筋肉は使わないと衰えていきます。日常生活の中でできる簡単な運動で、誰でも気軽に始められる筋トシで健康に。
- リズム体操：楽しい音楽にあわせた 有酸素運動で、体と心のリフレッシュ。

講師 原田 智聡 氏

対象 おおむね60歳以上の方20名

申込 10/7(火)10:00～ 窓口又は電話(022-786-3540)で

持ち物 上履き、タオル、飲み物



(公財) 仙台ひと・まち交流財団 福室市民センター

〒983-0005 仙台市宮城野区福室5丁目9-36

TEL 022-786-3540 FAX 022-388-6320

※いただいた個人情報は講座の運営以外に使用いたしません。