

なのはな

健康運動教室

ひざ、腰、肩こいも、転倒予防にも

教室です♪ サブリに頼る前に、まずストレッチ!!



毎月第2・第4水曜日

4月9日・23日

10:00~12:00

県営なのはなハイツ集会室

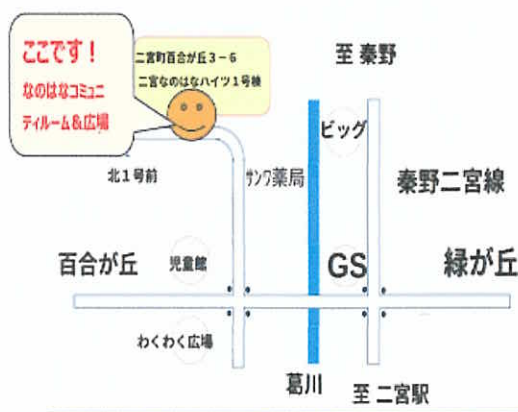


メニュー：健康レクチャー30分、筋トレ、ストレッチ、
持続運動（ウォーキング、ジョキング等）

持ち物：運動靴、水（飲物）、スポーツタオル、ヨガマット

定員：20名

費用：500円



指導 瀬戸 幸