

いつまでも、元気でイキイキと暮らすために

健康体操



講師 新家 浩二先生

平成スポーツトレーナー専門学校卒業
健康運動指導士
健康運動実践指導者
NSCA-CPT
大阪市介護予防事業 運動講師

プログラムの内容

普段使えていない筋肉を動かして、気持ち良く動ける体を作りましょう。

- 立ったその場でできる体操
- イスに座ってできる体操



日時

4月 21 日(土) 10:30~11:30
4月 28 日(土) 13:30~14:30
5月 3 日(祝) 13:30~14:30
5月 4 日(祝) 13:30~14:30

参加費 500円

持ち物 動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物

場所

大仙公園 芝生広場 (雨天中止)

対象 大人、高齢者

定員

各回 20名

※参加申込は下記まで。空きがあれば当日参加も可能です