

脳活☆体力アップ エクササイズ講座

日 時

1. 体力測定 1/13(金)
 2. レッスン 1/20、2/3、2/10
2/17、2/24 いずれも金曜日
- 全6回 午前10:00~11:20

- 場 所 総合福祉センター 2階教養娯楽室
- 対 象 市内在住の40歳~64歳で、全6回参加できる人
- 内 容 体力測定を実施後、エアロビクス、筋トシ、脳トシを組み合わせたトレーニングを学びます。
- 講 師 高橋 千恵子 氏(健康運動指導士)
- 定 員 20人(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 運動しやすい服装、マスク、ヨガマット
水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 申込み 12月7日(水)から12月20日(火)まで
定員を超えた場合は、40歳からの介護予防事業に参加したことがある人に対して抽選を実施し、抽選結果を12月21日(水)以降に連絡します。※初めて参加する方を優先します。
電話及び総合福祉センター1階窓口にて受付
火曜日~土曜日の午前9時~午後5時
- お願い 発熱、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。
来館前に自宅での検温をお願いします。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。

