

シニアエクササイズ体験会

参加者募集

班回覧



1回のみでの参加でも大丈夫です。しっかり体を動かして健康を目指しましょう！

「楽しく筋トレ・脳トレができます」

ゆっくりとした音楽のリズムに合わせてトレーニングを行います。筋肉の若返りと認知症の予防が同時にできるよう、考案されたトレーニングプログラムです。

日時 10月 4日(金) 10:00~11:30
10月11日(金) 10:00~11:30

場所 湯布院B&G海洋センター

参加費 無料

持ち物

- ・飲み物
- ・タオル
- ・運動のできる服装
- ・体育館シューズ



健康マイレージ対象事業
毎回300ポイント

お問い合わせ・申込先

ゆふいんチャレンジクラブ ☎0977(84)2133
火~金9:00~17:00

*申込期限：令和6年9月27日(金)

