

椅子で身体すっきり

エクササイズ

椅子に座ってできるエクササイズで、ストレッチをしたり筋力アップ運動をして、身体の血行を促進し身体をスッキリさせる講座です。男性参加大歓迎！

日 時:令和6年5月17.31日、6月14.21日、
7月12.26日 全金曜日 全6回開催

時 間:13時15分14時25分

場 所:綱島地区センター 和室

参加対象:55歳以上(年齢は受付にてご相談ください)

参加費:3000円(保険代・他 含)

定 員:先着15名

申 込:4月17日(水)来館9時、電話10時から受付開始

申 込 先:綱島地区センター 電話045-545-4578

