

足腰元気プラチナ

将来介護状態にならないように、
体力を維持・向上させるための運動を行います。



椅子に座ったまま行いますので、
膝や腰が痛い方でも無理なく出来ます。
お気軽にご参加ください。

毎週木曜日 9:30～11:00

場所 上野台体育館

費用 1回500円

定員 20名（先着順）

申し込み方法 上野台体育館にご連絡ください

お申込み・お問い合わせ

上野台体育館 ☎049-263-8988