

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 トレーニング室 |
| 費用 | 1回500円 |
| 定員 | 20名（先着順） |
| 申し込み方法 | 下記にご連絡ください |

お申込み・お問い合わせ

☎049-263-8988