

シニア脳トレ運動教室

運動しながら脳を活性化！！



手指、足指でボールなどのアイテムを使った運動やストレッチで頭と体の健康をめざします。

毎週木曜日 12:30~13:30

参加費 1回 500円

場 所 上野台体育館 トレーニング室

定 員 10名程度

持ち物 動きやすい服・室内用の靴・飲み物

申込先

上野台体育館 049-263-8988