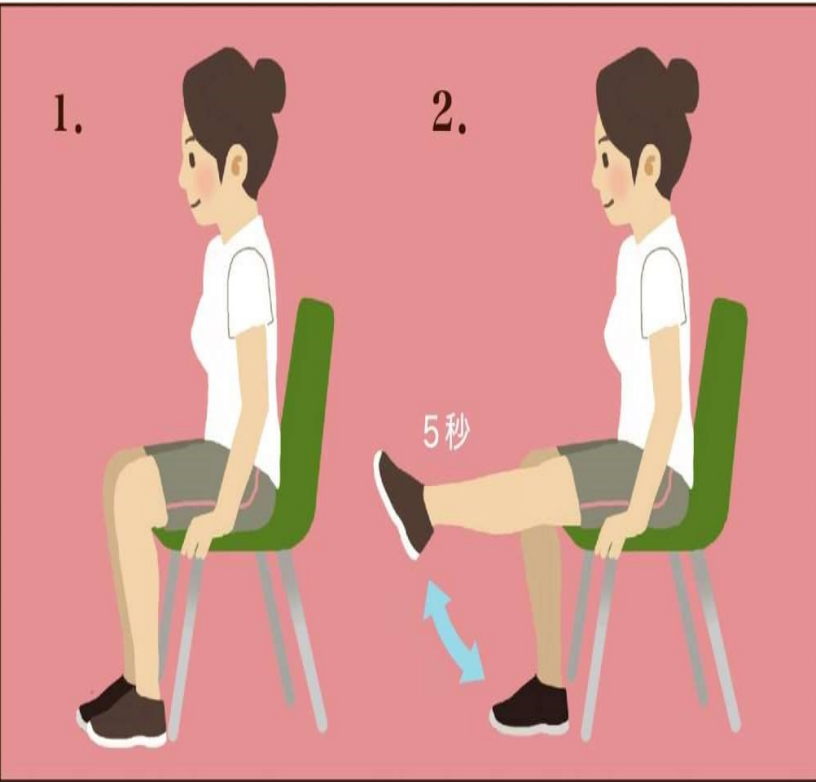


らくらく健康体操



椅子に座ってできる簡単な体操が中心です。体を伸ばすストレッチ、椅子ヨガ、筋力運動、脳トレなどを行います。

最後に音楽に合わせてリズム体操で体をすっきりさせます。

幅広い年代の方におすすめの講座です。

◎講師：一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー

◎日程：令和6年 4/17、24、5/1、8、15(水) 全5回

◎時間：10:00～11:00

◎受講料：3,500円

◎定員：25名

◎持ち物：運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、運動靴

◎対象：18歳以上の方(高校生は除く)

お問い合わせ

札幌市はっさむ地区センター

札幌市西区発寒10条4丁目1-1

TEL 011-662-8411

申込、受講料納入は R6/4/3 (水) より一週間以内にお釣りのないよう納めてください。

平日9:00～17:00

※納入された費用は原則お返しできません。予めご了承下さい。

