

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 9/18、25、10/2、9、16(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 R6/7/10(水) より一週間以内にお釣り銭のないよう納めてください。

平日9:00～17:00

※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承下さい。

