

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7年 4/23、30、5/7、14、21（水）全5回

◎時間：10:00～11:00

◎受講料：3,500円

◎定員：20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：15歳以上の方

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R7/4/11（金）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。

