



らくらく健康体操

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。
最後は簡単なリズム体操で身体すっきり♪

- ◆講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスマネージャー
- ◆日程 令和8年 4/1、8、15、22(水) 全4回
- ◆時間 10:00~11:00
- ◆受講料 2,800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

お問い合わせはコチラ

椅子に座って
できる簡単な
運動です



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R8.3.11(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。
※ 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。