



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 フィットネスアドバイザー
- ◆ 日程 令和8年 6/3、10、17、24、7/1(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

お問い合わせはコチラ

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R8.4.22(水)より一週間以内
にお釣り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。

椅子に座って
できる簡単な
運動です

