

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9年　1/6、13、20、27、2/3（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

椅子に座ってできる簡単な運動です



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R8.11.25（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。