

音楽に合わせて楽しくチェアエクササイズ

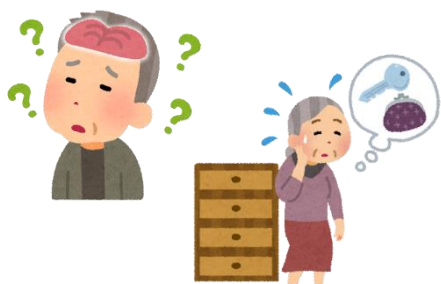
低体力者
高齢者の方も安心

脳トシ体操講座

チェアエクササイズは椅子に座って行う有酸素運動です



最近、物覚えが悪くなったり
すぐ忘れてしまいませんか？



脳は新しい事に挑戦すると
活性化されると言われています

～脳を活性化させながら楽しくカラダを動かそう～

- 講師** 山下 美抄 さん
対象 成人
日時 5月8日(水) 13:30～15:00
場所 警固屋まちづくりセンター ホール
申込 4月20日(土)～5月2日(木)
(受付時間8:30～17:00)
- 定員** 先着20人
料金 400円(受講料)
持ってくる物 飲み物

お問い合わせ

警固屋まちづくりセンター【☎0823-28-0200】

※受講料は当日事務所でのお支払いください。

申込人数が5名以下の時は開催しない場合があります。

※体調不良(発熱・せき・のどの痛み等)の場合は参加を自粛してください。