

参加料
~~600円~~
(当日)

12月・1月は
お試し価格！
300円



\ ハツラツと元気に過ごそう！ /
イキイキ健康体操
～体操教室のご案内～

12月 10日・17日 11:00～11:45

場 所:丹原B&G海洋センター 2階 多目的ホール

定 員:8名 対象:60歳以上の方ならどなたでもご参加できます。(要申込)

申 込:お電話か、丹原B&G海洋センター受付にてお申込み下さい。

持ち物:タオル・飲み物・室内用シューズ

動きやすい服装でお越しください。

こんな方におすすめです！！

- ▶ 健康や介護予防に何か始めたい！
- ▶ 認知症・ロコモの予防をしたい！
- ▶ ジムトレーニングではきつすぎて続かない…
- ▶ イキイキとした生活を送りたい！

▶ 講師

健康運動指導士
介護予防運動指導員
牧野 智美

◆イスに座ってできる運動など、やさしい動きから始めるので、初心者でも大丈夫！！

指定管理者 西条市スポーツ協会グループ



丹原B&G海洋センター

〒791-0535

愛媛県西条市丹原町志川甲12-1

TEL (0898) 75-3933 FAX (0898) 75-3937