

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～

1月 7日・21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。

こんな方におススメです！！

▶ 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

TOMOMI

◆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