

自主グループ

シニアトレーニング

こんな思い、ありませんか？

体を動かさないと



体がなんか硬い？痛い？



最近動きが鈍い... 転びそう...



参加対象：概ね60歳以上の方

日時：毎週金曜日 13：30～14：30（週1回）

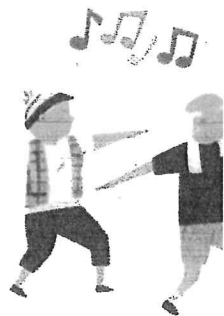
場所：清明公民館 1階ホール

参加費：2,000円／1か月

持ち物：水分、タオル、上履き



健康的な毎日のために
楽しみながら運動しましょう♪



清明公民館までお申込み下さい。

お申込みは下記をご記入の上、切り取ってご提出ください。

お名前：

ご住所：

電話番号：