

いきいき健康体操

体の痛みを軽減したい、運動不足を解消したいなど、ご自身に合った運動をご紹介します。簡単な筋力トレーニングやストレッチを行い、仲間と楽しく運動してみませんか。



日時 1月8日～3月26日（毎週金曜日）

午前10：30～11：30

場所 武道館（保健センター横）

定員 20名（先着順）・50歳以上

参加料 4,500円（保険料530円）『スコーレ受講者保険料免除』

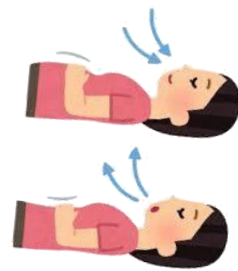
内容 誰でも出来る簡単な運動を行います。全12回

申込 12/1～開始 プール受付にてお申込み下さい。

持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装

※換気・消毒も行っています。

武道館に来る際はマスク着用をお願いします。



お問い合わせ （株）道南スコーレ 伊達市温水プール

〒052-0014 伊達市松ヶ枝町34-1 ☎0142-25-8300 担当 阿部