主催:孔舎衙校区「サロン」協議会

令和3年6月3日

より開催します

パワーアップ体操サロン

トライの会 日下木曜日教室



体力維持・筋力アップをめざし、東大阪市福祉部で作成されたDVD「らくらくトライ体操」VOL.1(リラクゼーション)と VOL.2(筋力アップ体操)を観ながら、70分程度の筋力アップ体操を行います。

- ・お腹のたるみ (脂肪) が気になるなぁ・腰痛が気になる
- ・こんな段差に躓くなんて・85歳までは自分の足で歩きたい
- ・お昼からテレビの番ばかりしている【運動不足】

こんな悩みを抱えているあなた!ぜひご参加ください。大歓迎です。

実施日時:毎週木曜日 9時半~11時過ぎ (9時20分集合)

参加費:100円

募 集:筋力アップ、運動不足の解消を考えておられる方

男性・女性は問わず : 定員15名まで

* 10名以上の参加希望者が集わない場合、開催は延期させて頂きます。

注意事項:水筒等の水分補給は各自で用意して下さい。

動きやすい服装でお越しください

場 所:日下自治会館

問合先: 髙山(090-3973-8878)までご連絡ください。

	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
覧														
順														