

スマイル貯筋 体操教室



《プログラム内容》

- ・ストレッチ
- ・筋カトレーニング
- ・タオル体操
- ・リズム体操

どなたでも簡単に組み合わせて、心も身体もすっきり！
楽しく筋力貯金しましょう！！

《効果》

- ①筋力アップ
- ②転倒予防
- ③認知症予防

6/3 (木)
スタート！

毎週木曜 15:30～16:30開催



持ち物：動きやすい服装
蓋つきのお飲み物
手ぬぐいサイズタオル

※更衣室完備

シャワーはありません

対象：65歳以上の方

定員：10名

※ご不明な点はお電話にてご確認ください！

TEL:04-7157-2178

料金：1650円/回

(お支払いはPAYPAY、口座引落のみ)

※事前登録をお願いしています。

場所：けんこうかんラ・テール

我孫子市本町2-3-21 1F

(我孫子駅南口徒歩1分)

担当：加藤 未来
資格：健康運動指導士