

動きやすいからだをつくる

コンディショニングトレーニング

体力維持
姿勢改善膝痛・腰痛
予防改善

転倒・介護予防



棒体操



ボール体操



自転車

筋トレ
ストレッチ
脳トレ
リズム体操 など

開催時間\曜日	月	火	水	木	金
9:00~10:00	○	○			○
10:30~11:30	○	○			○
13:20~14:20			○	○	
14:50~15:50			○	○	

◆ 場所：多目的室 ◆
(保健医療センター2階)

- ・予約制
- ・1回60分
- ・料金500円
(いきいき交流助成券
の利用可)



新型コロナウイルス感染予防対策を行っています。

マスク着用



入場前の検温



手指消毒



◆ 申込手续が必要です。お電話または来所でお問い合わせください ◆