

「健康はつらつ教室」 IN 乙川スポーツクラブ

健康体操を開催します。暑い時期ですが、皆さんと楽しく運動して筋肉貯金をしましょう。
一回のみの参加も大歓迎です。お友達をお誘いいただきどしどしお申込みください。

開催日) 5月・6月・7月の毎週月曜日 10回コース 14時30分～16時

第1回	5月13日	第6回	6月17日
第2回	5月20日	第7回	6月24日
第3回	5月27日	第8回	7月1日
第4回	6月3日	第9回	7月8日
第5回	6月10日	第10回	7月22日



☆ 全日出られなくても参加可能です。
一度覗いてみてくださいね。



場所) 乙川交流センターニコパル：多目的ホール (愛知県半田市大池町3丁目)

内容) 「テーマに沿って、自宅でも継続できる適切な運動を行う」

会費) 1回300円(保険料込み)



内容の詳細

- 筋力アップをテーマに自宅でも継続できる運動を行います。



講師紹介

森敬司 (医療法人メディライフあベクリニック勤務)

理学療法士 柔道整復師 子ども身体運動発達指導士
スポーツ鬼ごっこ3級指導員

申し込み方法) 電話での申し込み：乙川スポーツクラブ 29-2005