

～健康寿命を伸ばそう～

敬老の日特別プログラム



60代からの体幹トレーニング

60代 70代から体幹鍛えてみませんか？

体幹を鍛えることで転びにくい体を作れます！

誰でもできる簡単メニュー！

自宅で出来る簡単メニュー配布します！

9月18日（日）

13:00～14:00



場所：2Fグリーンフィットネス

当日の参加でもOK

定員：60歳以上25名（随時1Fで受付）

料金：当日支払い **510円** 税込

予約・問い合わせ：栗山公園健康運動センター042-382-1001