

「健康や体操に興味はある
でも何から始めていいのかわからない」人へ

みんなで楽しくはじめよう貯筋生活

貯筋運動トレーニング教室

運動習慣を身につけて健康になりましょう

運動実践指導者が、ウォーキングや筋肉トレーニング

ストレッチ等、気軽に家で出来る運動を伝授します。



日程

9月 14(水)
10月 12・26(水)
11月 2・16(水)

筋肉や脳に刺激を与える事で転倒予防、血行改善、関節痛予防を改善します。

時 間 : 10:00~11:00(受付時間9:45 第1管理棟)

場 所 : 宿泊棟、ウォーキングコース

定 員 : 10名(先着)

参加料 : 800円/1回(当日支払い)

持ち物 : 運動のできる服装、室内シューズ、

汗拭きタオル、水分補給、ヨガマット or バスタオル

前日までにお申し込みください。

※コロナウイルス感染拡大を防ぐ為の注意事項

- 受付時はマスク着用、手指消毒をお願いします。
- 当日、発熱(37.5度以上)咳、体調がすぐれないなどの場合は参加をお断りさせていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

問合せ : TEL 0773-62-2339 (パーゴルフ場受付) 受付時間: 9:00~16:30

申込方法 : ①氏名、②連絡先をTELでお伝えください。

