

「健康は気になるし、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」という方へ

2024年
初回無料

青葉山ろく公園

ちょきん

みんなで楽しく！使えば使うほど、どんどん貯まる！！

貯筋 運動トレーニング教室

日程 5/8 (水)
5/15 (水)
6/5 (水)
6/19 (水)

運動実践指導者が、ウォーキングや筋肉トレーニング・ストレッチなど、気軽にお家でできる運動を伝授します

運動習慣を身につけて

健康寿命をのばしましょう



【時間】 10:00～11:00(受付時間9:45 第1管理棟)

【場所】 青葉山ろく公園 六角棟、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、
飲料、ヨガマット or バスタオル



指導の先生が参加者に合わせてメニューを組み立ててくれるので、無理なく楽しく続けられました。自宅でのやり方も丁寧に教えてもらって、少しずつ実践しています。

(2023年参加 市内在住 Kさん)

【問合せ】 パター受付(第2管理棟)

【TEL】 0773-62-2339

【受付時間】 9:00～16:00

【申込方法】 2日前までにTELにて

①氏名 ②連絡先 をお伝えください

【青葉山ろく公園・案内図】



チラシご持参の方
初回無料！

令和6年5月8日(水)

~~800円~~

→ 0円