

介護予防トレーニングセンター登録者対象

令和3年4月生

# いきいき 体操教室

令和3年3月2日(火)12:30より受付開始

日時

毎週火曜日

第1部 9:30~10:30

第2部 10:50~11:50

場所

7階介護実習室

定員15名(先着順)  
料金:300円/1回

運動靴・タオル・飲み物・  
マスクをご持参ください。  
更衣室は使用できませんので、  
あらかじめ運動ができる服装で  
お越しください。



筋トレ・軽い有酸素運動を中心に行います

お申込みは直接5階トレーニングセンター受付までお問合せ下さい

現在いきいき体操教室に参加している方はお申込みできません

教室担当:木村・増田 2021.2.16掲示