

予約不要

# リニューアル 健康体操

年齢制限なく、どなたでもご参加いただけるようになりました！初心者から中級者までレベルに合わせて講師が丁寧に指導します。様々な運動で心と身体を若々しく保ちましょう！

## 火曜健康体操



中村佳子先生 強度

ボールや体操棒、バランスマットを使用し、筋力アップを目指します。無理せずマイペースに楽しく身体を動かしていきます。シンプルな体操で初心者の方からご参加いただけます！



## 水曜健康体操

強度



佐藤幸子先生

リズム体操、セラバンドを使用した筋トレ、ストレッチなど、毎回様々な運動で心と身体を若々しく保ちます。また、1人では続けられない体操をみんなで楽しく体力アップを目指します！



日程の詳細は裏面をご覧ください

時間：14：00～15：00  
用意する物：水筒・タオル  
・運動靴・動きやすい服装  
料金：400円

どなたでも  
ご参加いただけます



沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

問合せ：045-577-8210