

新規開校！
短期プログラム

心も体も元気に！

らくトレ



4/21,28 5/12,19,26 6/2

(火曜日、全6回)

10:00 ▶ 11:00

*動きやすい服装、飲み物、タオル持参

場 所

地域ケアルーム・
ボランティアルーム

講 師

小出 依子先生

健康運動指導士
大手スポーツクラブで
トレーナーとして
ご活躍中

参加費

1回400円（都度払い）

内 容

椅子に座って簡単な体操を行います。
筋力UPを目指しましょう！



3/3 (火) 10:00~ 受付またはお電話で

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

045-577-8210 (地域交流)