

中央体育館

サルスサマ―短期教室

開催日 8月4日・18日・25日 水曜日 3回

★ひきしめボディ★

時間:午前9時30分～10時10分

対象:中学生以上 定員:30人

内容:体幹トレーニングやエクササイズを行い、上半身をひきしめます!

★転倒予防教室★

時間:午前10時20分～11時00分

対象:55歳以上 定員:30人

内容:下半身トレーニングを行い、足腰を強化し、転倒予防に努めます!

受付日 7月13日(火) 午前9時～

受講料 **各教室 1,000円**

※令和3年度災害補償制度に未加入の方は、運営費として別途100円が必要です。

会場 中央南生涯学習フラザ 大ホール

(旧:中央地区会館)

お問合せ・お申込み:中央体育館(裏面参照)

冷房完備!

TEL:(06)6413-8171/FAX:(06)6412-0054