

筋力エクササイズ

筋力アップの目的

1. 日常生活がより楽に行えるようになること。
(階段の昇降や買い物袋の持ち運びなど)
2. 慢性疾患を予防、改善すること。
(骨粗鬆症、2型糖尿病、肥満など)

参加者それぞれ体力に合わせて行うので、どなたにでもお気軽にご参加いただけます。肩こい・腰痛が気になる方や筋力アップしたい方など、お気軽にご参加ください。

場 所 ●田迎西 地域コミュニティセンター 和室B
熊本市南区田迎3丁目12-30

日 時 毎週火曜日 14:00~15:00

料 金 1回 1,000円

定 員 6名

持ち物 ・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
・フェイスタオル
・飲み物(水分補給用)



《お問い合わせ・お申込み》

担当インストラクター 赤池 利江子

TEL:090-9657-6961

mail:acocoro50@gmail.com