

筋肉いきいき体操 体験会



これから先も自分の足で歩くためにはどうしたら良いでしょうか。
それには足だけではなく、身体の様々な筋肉を刺激して、
バランスよく使うことが求められます。
この体操を継続して行うことで、日常生活に必要な
「よく動く身体」作りをしてみませんか。

主催者 サン・リフレ函館
開講日 令和4年6月20日(月)
時間 10:00~11:30
会場 サン・リフレ函館
講師 木戸口 静子 氏

定員 30名
受講料 無料

申し込み方法 サン・リフレ函館の窓口または電話で受け付けます
※定員に達した場合は、募集を締め切ります

用意するもの 運動しやすい服装、靴下



~募集期間~

令和4年6月2日(木)~6月15日(水)

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。



サン・リフレ函館

函館市勤労者総合福祉センター 函館市大森町2番14号

電話：0138-23-2556