

道南四季の杜公園

シニアのためのエクササイズ ～簡単エクササイズで健康に～

いつまでも若々しく健康でいたい方、運動したいけど難しいのはちょっと無理という方。

家でも簡単にできるエクササイズで、いい汗をかきましょう！

- 日 時 平成27年7月4日(土)
10:00～11:00
- 開催場所 小川の里 里の舎^{いえ}
- 参加料等 無 料
- 対 象 者 60歳以上
- 定 員 20名(先着順)
- 募集期間 平成27年6月4日(木)～7月3日(金)
※ただし、定員になり次第締め切ります
- 申込方法 電話または直接管理事務所でお申込ください。
- 持ち物等 ヨガマット(大判バスタオルでもいいです)、汗拭きタオルをご用意し、動きやすい服装でお越しください。



道南四季の杜公園管理事務所
電話 34-3888

