

## 講座: シニア健康トレーニング 募集定員 30名

時間: 10:00-11:15

場所: 小体育室



### ★講座のポイント★

マイペースでストレッチ、筋トレ、ウォーキング、なつメロ、J-POPの音楽で楽しく運動一緒にしましょう。

### 開講日程 (火)

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

講座を担当する千夏です。

シニア健康トレーニングの目指すこと  
認知症予防、介護不要な生活をサポート  
心身共の健康美を持ち...

**一生涯、自分の身体で過ごせるように!**

毎日楽しく健やかに、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

心身共の健康第一な方にオススメです



エアロ、筋トレ、ストレッチ、ヨガ  
インストラクター歴30年

ワンストーリーアワード2024静岡ファイナリスト

講師 : 千夏



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ