## 健康講座

## 令和7年度 講座案内

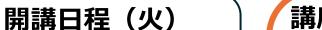
## **Life partner Arena**

(兵庫県立体育館)

## 講座: シニア健康トレーニング <sup>募集</sup> 各30名

時間: 10:00-11:15

場所: 小体育室



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。

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!

毎日を楽しく健やかに、楽しい時間を 一緒に過ごしましょう。







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