



# Lalala Circuit lite



ラララサーキット・ライト

## ミズノ高齢者健康運動プログラム

椅子に座って行う健康体操

身体への負荷を考慮した優しい有酸素運動

仲間と楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう

気軽な気持ちで運動  
楽しく前向きな日々を  
送りたいあなたへ!



場所 農村環境改善センター大会議室

日時 火曜 午前9時30~午前10時30

受講料 510円/1回

対象 50歳以上

定員 15名

持ち物 動きやすい服装・シューズ  
飲み物



講師 田邊 江里子

「最近、足腰が弱ってきたかな…」  
「いつまでも元気に暮らしたい!」  
「筋トレは自信ない…」と思われる方も  
ご安心下さい!  
ご一緒にさわやかな汗を流して  
健康生活を送りましょう!

