

100年歩けるカラダをつくろう教室



教室の概要

場所	2階アリーナ
日時	1/15・22・29・2/5 毎週日曜日 9:30～11:00
参加費	4,400円(税込)/全4回
対象	60歳以上(目安) ※定員は8名です(先着順)

＊持ち物

飲み物 室内用運動靴
タオル 動きやすい服装

※運動中もマスクの着用にご協力ください。

＊予約受付開始日

12月2日(金) 9:00予約受付開始

100歳まで歩き続けるために大切なのは、「姿勢」「立ち方座り方」「歩き方」です。

「なんで大切なの?」そんな疑問を解消するところからスタートします!そして日常生活で何をやっていけば良いのかを、専門の講師が出演する動画を通じて実践しながら学びましょう。そのためのお助けアイテム(トランクソリューション)も用意しています。なかなか他にはない教室ですので是非ご体験ください!

お申し込み
お問い合わせ

坂戸市健康増進施設 サンテさかど

TEL: 049-280-7111

〒350-0269 坂戸市につさい花みず木1丁目-3
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

●開館時間: 8:30～22:00

●休館日: 毎週火曜日
年末年始(12/30～1/2)