

2022年度

# 健康バランストレーニング教室



講師：中山良子先生

**全身を動かし、姿勢を正し  
運動不足を解消しましょう！  
日常で溜まる疲労を解消し  
筋力が低下しないように、鍛えます。  
楽しい雰囲気の中で、  
しんどさもあるそんな教室です。  
運動が苦手の方でも大丈夫です！  
健康寿命を伸ばしましょう！**

対 象	60歳以上の方
日 程	毎週水曜日
時 間	13：30～14：30
場 所	第二総合運動場 会議室
定 員	15名
参加費	7,150円（1期13回分の場合） <small>注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません。 注）途中からご入会の方は、回数払いも可能です。</small>
申込方法	第二総合運動場窓口までお越しください <small>尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます 体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料660円）</small>
持ち物	動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

