

2022年度

## 健康バランス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）

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。



**申込方法** 第二総合運動場窓口までお越しください

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）

**持ち物** 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

お問い合わせ

箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3

TEL：072-729-4558