

2023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）

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



お問合せ

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