

アクティブライフを応援します！生活の質向上を目指しましょう！

# ぽぽろチェアトレ

申し込み  
受付中



## 《参加者募集》

場 所	会議室
対 象	一般男女
日 時	金曜日 10:00～11:00
会 費	¥500(税込)/回

- 持ち物  
動きやすい服装、室内シューズ  
タオル、飲み物

- 定員は10名です（先着順）

チェアトレは、一人ひとりの姿勢の特徴や日常生活動作に即した筋や関節部位にアプローチするストレッチ体操、歩行や姿勢保持能力の維持向上などにアプローチする筋力トレーニングをおこないます。根気よく継続することが大切です。

※健康状態には十分にご注意いただき、体調が良くないときは参加を控えてください。

※水分はこまめに取り、体調にお気をつけください。

※一旦納入された参加費は返金できませんのでご了承ください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



由利本荘市総合体育館

TEL.0184-62-0500

〒018-0711 由利本荘市岩谷町字西越62番地  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7764>

- 営業時間 9:00～21:00  
(受付20:00×)
- 休館日 第2・4月曜  
(祝日の場合、翌火曜)  
年末年始12/28～1/3