

いきいき健康体操

無料体験会

年をとってもいつまでも健康でいられるよう、日頃から自宅でも簡単にできる健康体操をお教えいたします。

日 時： 平成30年9月25日（火）

10:00~11:30

場 所： 小須戸武道館

新潟市秋葉区横川浜 239-1

対象者： 概ね40歳~70歳位まで

定員： 20名

参加費： 無料

持参する物： 動きやすい服装、上履き（スリッパ等）、タオル、
飲み物

申し込み： 小須戸武道館 TEL0250-38-2121

申し込み受付： 9月2日~定員になり次第締め切ります。

主催： 秋葉区スポーツフィールド運営グループ



- ① 初めの方も気楽に楽しめます。
- ② 姿勢が良くなります。
- ③ 筋力がアップします。
- ④ 足腰が丈夫になります。

