

小須戸

いきいき健康体操（第1回）

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： 令和元年9月10日（火）～10月8日（火）
火曜開催 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歳以上

定 員： 20名

参 加 費： 全5回（1回 200円）

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： 8月18日（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 初めて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。

