




寝る前
ストレッチ



下半身強化
腹筋


全9回

続けることに意味がある


男性のための体操教室

伸びづらくなった筋、硬くなった関節をほぐす運動や筋力アップ運動、音楽をかけ脳の活性化を目的とした体操など、1回40分心地良い疲れを感じてください!

- 日時：6月4日～7月30日までの
毎週木曜日 14:10～14:50
- 場所：苗穂・本町地区センター
1階 体育室
- 定員：20名（先着順）
- 対象：60歳以上の男性
- 参加費：1回 500円（毎回払い）
- 講師：小野寺 夏美
- 持ち物：運動靴、飲料水、動ける服装
汗ふきタオル、ヨガマット
- 申込み：5月19日(火)9時～電話受付



まずは
ウォーミング
アップ



燃焼運動

【申込み・お問い合わせ】

札幌市苗穂・本町地区センター 784-7833