

イキイキプラス

# 活き生き<sup>+</sup>

講師: 福地 俊宏

介護予防運動指導員による

ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ！  
全身をしなやかに動かしたい人におススメ♪

日程: 1月9・16・23・30日(木)

時間: 9:30～10:30

料金: 事前申込 1,800円/全4回

当日申込 500円

場所: 3階 アリーナ

申込: 窓口にて受付

備考: 室内用運動靴を必ずご持参ください。

ご自身の体調管理の上、申込下さい。

教室開始後の返金は致しかねます。