

60歳からの

# 元気アップ教室 ～3B体操～

遊びの要素をふんだんに取り入れて、

仲間と一緒に楽しみながら

健康づくり、ロコモ予防を目指します！



インストラクター



高橋 めぐみ



日程	1月	2月	3月	火曜日
10・17・24・31	7・14・21・28	7・14		
時間	13:30 ～ 14:30 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1階 武道場1(板)			
定員	20名 (先着順)			
料金	全10回 4,500円 (当日1回参加は550円となります)			
受付	蕨市民体育館 1階 受付窓口			
担当	高橋 めぐみ			
備考	60歳以上対象、医師から運動制限がない方。 マスク着用・運動の出来る服装と室内シューズをご用意ください。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。 急遽日程等変更になる場合がございます。			

※お問い合わせ : 蕨市民体育 受付窓口 048-432-2611

蕨市民体育館 指定管理者

シンコースポーツ・毎日興業共同事業体