

健康教室

筋トレとストレッチ

火曜

金曜

13:00~15:00 中級

13:00~15:00 初級&中級

15:00~16:30 初級

15:00~16:00 ストレッチ教室

ストレッチ教室は小さなお子さん連れも OK

11月

19C室(1階)

22

26

29

12月

3

6

10

13

17C室(1階)

20

24

2025年

7

10

1月

<ストレッチの効能>

- ・からだを柔らかく筋肉・血管・神経ほか
- ・体力向上・リラックス副交感神経
- ・寝つきが良くなります

自治会館2階A室

タオル・飲料

会費/回：体操500円 ストレッチ300円

初回無料

後藤：080-3122-0957

<筋トレの効能>

- ・健康寿命を伸ばします
- ・体脂肪を減らします
- ・免疫力の向上
- ・解毒作用(うつ改善,ほか)
- ・血行が良くなります