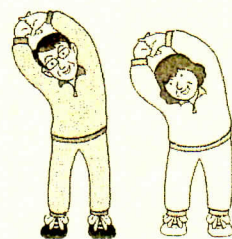


さぬき三木スポーツクラブ

健康講座



無料

体験会のご案内

7月3日(日)9時30分～ 防災センター3F大ホール

◆歌声コーラス

懐メロを皆で歌いストレス発散！仲間づくり

◆ノルディックフィットネス

ポールを使った歩行で筋力アップと正しい歩行姿勢に矯正

◆リズムかんたんフィットネス

リズムによって簡単なウオークで体力アップ

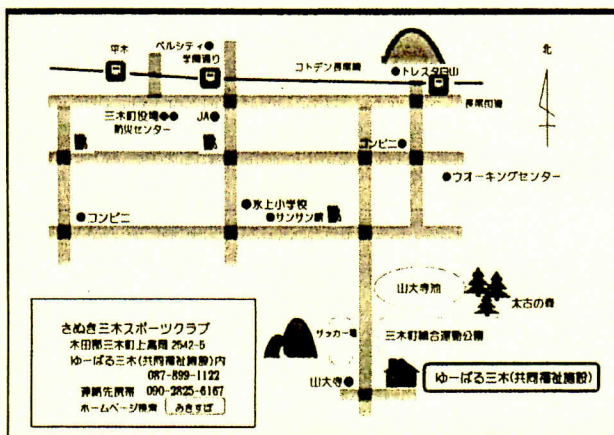
\*上履き,タオル,飲物ご持参下さい \*貸出ポール有(ノルディックフィットネス)

7月24日(日)9時30分～ 防災センター3F大ホール

◆寝たきり予防体操… 転倒防止、足腰鍛えて100歳目指そう！

◆健康太極拳… 深呼吸と集中力で体と脳がスッキリ！

◆健康ユニカール… カーペットの上で腕と頭を使ってデイケア～



健康講座 開講中！！

場所:ゆーぱる三木(三木町総合運動公園南端)

♡ 見学、体験 歓迎 !! ♡

- ☆ 健康太極拳 (水) 9時30分～
- ☆ 寝たきり予防体操 第1.2.3(水)9時30分～
- ☆ 健康ユニカール (木) 9時～
- ☆ 歌声コーラス (木) 13時30分～
- ☆ ノルディックフィットネス (木) 9時30分～
- ☆ リズムかんたんフィットネス (木) 2時～

<お問合せ> さぬき三木スポーツクラブ  
 木田郡三木町上高岡2542-5 ゆーぱる三木内 ☎087-99-1122  
 連絡先携帯 090-2856-6167  
 ホームページ検索

