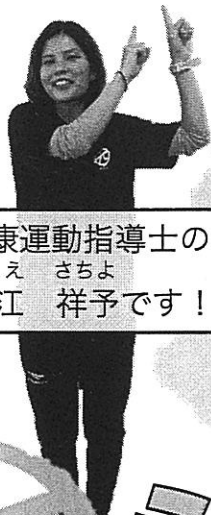


一緒に運動しませんか??

回覧



健康運動指導士の
いりえ さちよ
入江 祥予です!

椅子に座っての運動を中心に、
楽しく無理のない範囲で
あたまと体を使った運動を行います!

「最近筋力や体力が落ちてきた気がする…」
「膝や腰が痛くなってきた…」
「どんな運動をしたら良いかわからない…」
など
ぜひご相談ください!!



らくらく運動教室

参加者募集

対象

65歳以上の市民

場所

花川南コミセン 2階多目的ホール

日時

毎週木曜日 15時~16時

持ち物

運動靴、動きやすい服装、飲み物

費用

月 1,000円 (初回体験無料)

申込・問合せ

石狩市役所高齢者支援課 ☎72-7017

ぜひ、お待ちしております!