

健康促進道場

2019
10~12月

目指せ！！

カみなぎる、るんるんボディ♪ ～道場推奨健康促進トレーニング～

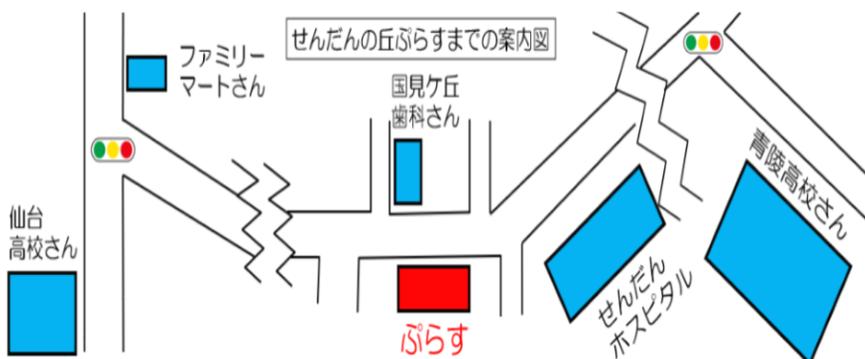


日々の健康作りや動きやすい体を目指すために必要不可欠！！
椅子1つで出来る筋トレです♪
一緒に健康習慣の獲得を目指しませんか？

体操初心者から、
確認や見直しをしたい
方まで大歓迎！！

【開催日】

- 火曜日 (14:15～15:45)
10/1、10/15、10/29、11/5、11/19、
12/3、12/17、



〒989-3201 青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F

料金：800円／回

申込先は
ぷらす地域貢献事業
TEL 719-5621
お気軽に
お問合せ下さい♪