

エンジヨイ ボール エクササイズ

内 容

ボールを使って楽しく
筋力アップ！

対 象

市内在住の60歳以上の方

日 時 及 び 場 所

1月20日・27日・2月3日・10日・17日

午後2時00分～午後3時30分

毎週 水曜日 全 5 回

定 員

先着20名（参加費無料）

申 込

持 ち 物

- ・マスク（中履き用）
- ・運動靴
- ・タオル
- ・飲物（水分補給用）
- ・運動のしやすい服装



なのはな館 窓口または電話にてお申し込みください

受 付 ： 1月4日（月）午前9時00分より

TEL 92-1481