

瀬戸内市スポーツ協会主催 みんなで筋活

ステップ台



ストレッチ運動



リズムウォーキング



※写真は例です

一生歩ける、動ける体づくりのため、年間通じていろんなエクササイズで楽しく筋活（筋力を増やす活動）しましょう！
初心者、体力に自信がない方、これから運動を始める方、大歓迎です。
一緒に健康づくり、仲間づくりをしましょう！



講師：運動健康指導士
磯野里美先生
(teamAIR)

日時：令和6年4月～令和6年8月
毎週火曜日9：30～10：30
(健康づくり教室)

場所：邑久B&G海洋センター

参加費：500円

準備物：室内用シューズ
タオル、飲み物

住所：〒701-4216

瀬戸内市邑久町下山田1711-3

電話：0869-22-2211

※裏面にスケジュールがあります
ご確認ください

