

シニア健康体操



日程： 11月13日・20日・27日・
12月4日 月曜日 全4回
時間： 午前9時10分～10時10分
場所： 田辺中央体育館 第1会議室
対象： 市内在住の65歳以上の人
定員： 20人。多数の場合は抽選
参加費： 2,400円
締切： 11月5日 日曜日
申込： 下のQRコードを読み取り、必要事項を入力。来館の場合ははがきを持参。

要介護にならないための体力づくり、動きがぎこちなくなった筋肉の動かし方など簡単なストレッチ、体操、有酸素運動で健康づくりに取り組み、健幸を手に入れませんか？

講師： 高橋 昌代

(介護予防運動指導員・

シニアフィットネストレーナー)



申込・問合せ先



有料公園施設等指定管理者

田辺中央体育館

京田辺市田辺丸山1-9

TEL：0774-62-1501

Email： sec@kyotanabe-gym.jp

