

★令和の筋トレ★

日常生活で使う筋肉を動かし、いきいきした生活を送ろう。

とき 10月25日、11月29日、12月27日、1月24日、
2月28日、

(全5回毎週第4水曜日) 午後2時～(40分程度)

ところ

多世代交流センター 多目的室

対象

町内在住の方

内容

日常生活の中で使う頻度の高い筋肉をほぐし、仲間と一緒に楽しく筋力アップをめざします。

指導員

多世代交流センター職員