

トレーニング教室 参加者募集

【申込期間】

令和4年4月5日（火）～4月8日（金）

平日 9:30～16:30（消毒時間は除く）

【申し込み方法】

直接来館し、申込書に申込料を添えてお申し込みください。

1人1クラスとします。定員になり次第締め切りとします。

2022年度

第1期

4月～6月

教室内容	詳細
筋力トレーニング教室 体幹トレーニングや筋力・柔軟性を高めるストレッチ、呼吸や姿勢を意識したトレーニングを行います。 13:30～14:00 ストレッチ 14:00～14:30 筋トレ （第1.3はリズム）	水曜クラス 毎週水曜日 13:30～14:30 回数・定員 全10回 定員20名 開催日 4月13日・20日・27日 5月11日・18日・25日 6月1日・8日・15日・22日 申込料 2,000円
	金曜クラス 毎週金曜日 13:30～14:30 ※第1・3金曜日の後半は、リズム体操を行います。 回数・定員 全10回 定員20名 開催日 4月15日・22日 5月6日・13日・20日・27日 6月3日・10日・17日・24日 申込料 2,000円



みなさんのご参加
お待ちしております!!



申込・問合せ先

社会福祉法人大船渡市社会福祉協議会

☎ 0192-27-0001