

参加料
500円

誰でも
参加OK



座・フィットネス®

温品福祉センター初開催

体験会

10/10 (土) 10:00~11:00

座・フィットネスとは？

立ったままでも、椅子に座ったままでも、車椅子のままでも参加できる
フィットネスです。

音楽に合わせて身体を動かしながら、筋力維持・姿勢改善・脳トレを
行います。年齢や体力に関係なく、それぞれのペースで無理なく楽しめます。

対 象 18歳以上（どなたでも）

持ち物 タオル、飲み物

予 約 9月1日～電話又は来館にて受付開始

講 師 藪木 三恵



こんな方におすすめ♪
運動不足が気になる
楽しく身体を動かしたい
健康づくりを始めたい
肩こり・腰痛の改善したい



呉市を中心に体操教室を多数開催。
その日参加の方々に合わせて指導を行い
身体本来の動きと気持ちよさを与えていきます。



広島市温品福祉センター

〒732-0032

広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

休館日：毎週火曜、祝日の翌日

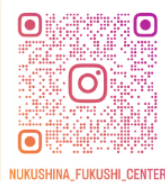
8月6日、12月29日～1月3日



LINE公式アカウント



HP



instagram