

温品福祉センター主催教室

いきいき
ポイント

無料
体験

生活筋力向上教室

運動が苦手な方も、足腰が衰えたなぁと感じる方にオススメ



日 程

10/6	10/13	10/20	10/27	11/3
11/10	11/17	12/1	12/8	12/15

時 間

13:30～14:30

会 場

2階 講習室

参加料

定期（10回分） ￥5,500
1回参加 ￥600

対 象

50歳以上

定 員

10名

特 記

動きやすい服装で室内シューズ
水分補給するものをお持ちください

内 容

体幹トレーニングや、下半身のトレーニングを行い、日常生活に必要な筋肉や体力の維持向上を目指します。毎回行うラダーを使ったステップ運動は、脳トレと下半身の強化になり、転倒予防効果が期待できます。

講 師

加藤 聡一郎（介護予防運動指導員）

申 込

温品福祉センター来館又は電話にてお申し込みください。
（対応時間 9:00～17:00）

申込期間

2023年9月17日～ 定員埋まり次第終了



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



ホームページ



Instagram



LINE公式アカウント

