

新プログラム



ちょこっと体操

4月より皆さんの体力や健康づくりを目的とした「ちょこっと体操」プログラムを始めます。誰でも参加できるラジオ体操、貯筋体操やストレッチなどを5分程度行います。

たかが5分、されど継続は力なり。
一緒に身体を動かしてみませんか。15回参加ごとにささやかな参加賞も用意しています。1回だけの参加もできます。
運動不足だなあ、痩せたいなあ、体力をつけたい…
まずは気軽にご参加ください。

開催日時 ①毎週火・金曜日 14:00～

②毎週土曜日 15:30～

内 容 4月はラジオ体操を行います

※初回参加時にお渡しするスタンプカードは2回目以降の
参加する際に持参してください

※行事等に重なったときはお休みさせていただく場合があ
ります