

いきいき体操サークル

年をとっても元気な生活をする為に始めませんか

毎週金曜日午後3時10分～4時10分

高岡コミュニティ 多目的室(2F)

見学及び体験大歓迎です(連絡不要) 会費:2000円/月

✦マスクをして活動中

- ★ 血流を促すウォーミングアップで生活に必要な筋トレと脳トレを楽しく実践
- ★ 動きづらい関節などが動きやすくなるコンデショニングを行います

問合せはこちらへ e-mail wab1@hm.aitai.ne.jp