

介護予防運動指導士が考案した脳トレ・筋トレ・軽体操・ストレッチ

爽ケアグループ 

# イケメン健康塾

◆対象となる方◆ ※市之倉校区にお住まいの方

- ・運動に関する知識を学びたい
- ・歩行姿勢が気になる、改善したい
- ・体力、筋力の衰えを感じる
- ・地域住民との交流を図りたい
- ・運動の機会を増やしたい
- ・その他、身体のお悩みをお抱えの方

【開催日】 ※全日金曜日の開催

7月/ 2・9・16・30

8月/ 6・20・27

9月/ 3・10・17・24

【時間】

10：00～11：00

【料金】

保険料・教材費 **100円**/回

(送迎料 100円/片道)

送迎が必要な方はお問い合わせ下さい  
人数に限りがあり先約順となることをご了承下さいませ



【場所】

市之倉公民館（大ホール）

【持ち物】

室内履き・飲み物・マスク

●爽ケアグループのご紹介●

ホームページを  
リニューアルしました！  
是非QRコードを  
読み取って見て下さい！



池田



神谷



近藤

私達が皆様の元気と健康のお手伝いをします

【お問い合わせ・お申込み先】

**0120-966-876** 担当：池田