



楽しく筋トレ



内 容	・ストレッチと筋トレ ・体操を通じて(健康維持・人との交流及び生きがいづくり)を目的とする。
講師名	渡辺奈々子先生
曜 日	毎月第1・3・4水曜日を原則とする (抽選の結果、第2になる場合もある)
時 間	10:00~11:00 (1時間)
会 費	1ヶ月1,000円
アピール文	転倒防止のため6種類の下肢筋トレ介護予防を 目指しております ※体験は直接会場にお越しください

