

健康講座のご案内

第4回 2018年4月17日(火) 13:30~14:30

「実践！夏バテ予防」
～これで今年の夏は疲れ知らず～

講師 中高老年期運動指導士 二之形 公子

第5回 2018年5月18日(金) 13:30~14:30

「自分の歩き方はどんな歩き方？」

講師 健康運動指導士 中村 修

第6回 2018年6月29日(金) 13:30~14:30

「ココロとカラダをやわらかく」

講師 中高老年期運動指導士 中村 恭子

場所 シニアジムP+ スタジオ

参加費 無料

定員 20名程度

お申し込み 予約制となりますので下記までご連絡ください。

※日程等、変更となる場合がございますが、ご了承ください。

お問い合わせ

医療法人同壬会 シニアジムP+

電話 046-845-6103