

健康講座のご案内

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 トレーナー 中村 恭子

第7回 2018年7月31日(火) 13:30~14:30
「筋トレは骨密度をあげる！」

講師 トレーナー 二之形 公子

第8回 2018年8月31日(金) 13:30~14:30
「足から変える健康づくり」

講師 健康運動指導士 中村 修

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