

介護予防教室

健康の為に運動！

何をしたらいいのだろう？

膝・腰・肩が痛い・・・

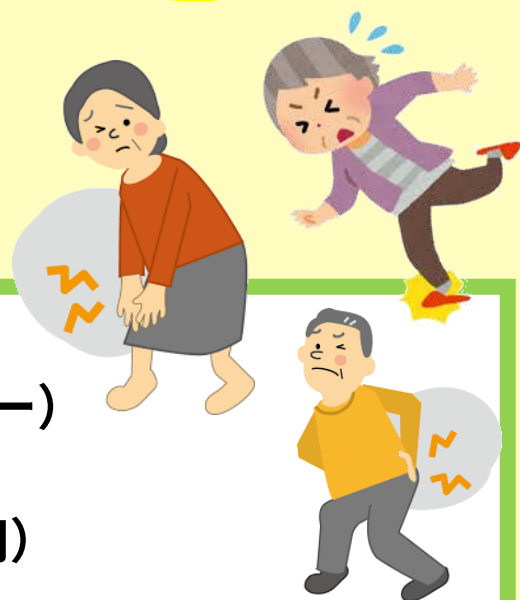
運動して軽減できるかな？



最近つまづいたり・・・

階段の上り下りがつらいな

そんな方ぜひ、教室へ！



- 日程** 4月～7月（計10回）
曜日 毎週月曜日（詳細別途カレンダー）
時間 10：00～11：30
料金 月2,000円（初回保険料530円）
定員 30名
内容 初回と終回体力測定（面談・修了式あり）
10回運動（ストレッチ・筋力トレーニングなど）
対象 60歳以上
申込 プールフロントにて申込用紙に記入をお願いします。
（初回費2,530円・印鑑）

※募集期間 3月1日～4月13日まで



（株）道南スコーレ
伊達市温水プール・トレーニング室
〒052-0012 伊達市松ヶ枝町34-1
☎0142-25-8300 担当 阿部