

いつまでも健康で！

# 笑顔で健康体操(前期)

誰でも簡単にできるリズム体操やストレッチ体操を取り入れながら、手足を中心に運動をします。**とにかく笑顔で楽しく運動をする教室です！**今回は、教室初日と最終日に握力と長座体前屈の測定をおこない運動の効果を実証したいと思います！運動は継続する事が大切です。6ヶ月間楽しく運動をして健康な体づくりをしましょう！

一緒に楽しく運動しましょう！

日時 4月9日(月)～9月10日(月)  
10時～11時 全20回

参加費 6,000円(保険料含む)  
(1回あたり300円×20回)  
3,000円の2回分割払いも承ります！



講師 中村敦子  
(元弘前市スポーツ指導員)

定員 おおむね60歳以上の方 30名 (定員になり次第締め切ります)

開催場所 弘前 B&G 海洋センター-武道館

○お申込み

弘前 B&G 海洋センターまで窓口か電話でお申込みください。

○お問合せ

〒036-8057 弘前市八幡町1-9-1

弘前 B&G 海洋センター TEL 0172-33-4545

(9時から21時開館 毎週火曜日休館日)

弘前市指定管理者

公益財団法人



弘前市体育協会

Hiroasaki City Amateur Sports Association

主催 (公財) 弘前市体育協会 主管 弘前 B&G 海洋センター