

健康 体操 講座



講師 やすだ しのぶ
安田 詞順

毎週
(火)開講

定員数
No.1
45人

人気
講座

こんな悩み
ありませんか？

- ✓ 朝スッキリを
しばらく実感していない
- ✓ 最近体力が落ちてきた
- ✓ 階段よりもエスカレーター
- ✓ 家から出ることがすくなく
運動不足
- ✓ 気持ちが落ち込みやすい

→ぜひ、健康体操講座へ

ストレッチを取り入れながら、懐かしい曲に合わせて
リズムカルに踊ります。青春時代に聞いた曲ばかりな
ので思わず歌いたくなりますよ♪

手足を動かすので脳トレにもなります。無理しないで
自分のペースで踊りましょう。

60代以上の方も多く参加しています！

開講日時 10月6日(火)～ 毎週火曜日 13:30～14:30

定員 45人 (定員を超えた場合、抽選)

参加費 7,700円 (全20回分として)

持ち物
申込み

室内用シューズ・汗拭きタオル・水分補給用の水など
申込期間 8月1日(土)～30日(日) 氏名、生年月日、年
齢、性別、電話番号、住所を記載し LINE、メール、ぽ
かぽか窓口のいずれかでお申し込みください。

陽だまりの丘複合施設
ぽかぽか

桑名市陽だまりの丘4丁目2201-2



0594-87-7576



pokapoka@kuwana-shakyo.com

LINE



HP

