

サークルメンバー
募集中!

サンデー☆

健康メンズ筋トレ



筋力が弱ってきたと感じる方
運動不足が気になり始めた方

運動初心者、年齢に関係なく参加できます!

健康筋トレ(ストレッチボールやダンベル、ゴムチューブ
など使用)とストレッチをご本人のペースで行います。

◆日時 : 原則 毎月第4日曜日 10時~11時

◆場 所 : 横浜市下田地域ケアプラザ

◆対 象 : 男性の方

◆講 師 : 種市 和香子氏(健康運動指導士)

◆参加費 : 700円 / 1回

◆持ち物 : 動きやすい服装 水分 室内履き

◆問合せ : 下田地域ケアプラザ(563-9081) 担当: 小西

