

シニア健康づくり教室

簡単なヨガやピラティスで楽しく体幹トレーニングをします！

シニアのフィットネス①②

日時



①

9月25日(水)

②

10月16日(水)

13:30～14:30

会場

函館市総合福祉センター2階・集会室
(あいよる21)

講師

フィットネスインストラクター 深井 純子 氏



<input checked="" type="checkbox"/> 対象	満60歳以上の方
<input checked="" type="checkbox"/> 受講料	無料
<input checked="" type="checkbox"/> 持ち物	飲み物・汗拭き用タオル(上履き不要)
<input checked="" type="checkbox"/> 定員	20名(申込順)
<input checked="" type="checkbox"/> 申込受付	※8月28日(水)より 電話または窓口で受付。 受付9:00～16:00(月曜休館日)

【申込・問合せ】

老人福祉センター ☎23-5997

函館市若松町33-6

函館市総合福祉センター(あいよる21)