

リクエスト・レッスン

いきいき筋トレ教室

6月13日(月) 14:00~14:50

場 所 体育館

定 員 30名

対 象 障がい者、高齢者、一般

内 容 筋力運動、ストレッチ等

受講料 障がい者、高齢者は無料、一般110円

持ち物 内履き、飲み物、タオルなど



椅子を使用したり、立ち姿勢での筋力トレーニングを行います。

※こんな方におすすめです。

- ・足腰を鍛えたい
- ・筋肉をつけたい
- ・関節痛の予防につなげたい
- ・運動不足で筋肉が落ちてしまい、日常生活にも影響を感じている
- ・家でもできそうな筋トレのやり方を教わってみたい

詳しくはスポーツ受付までお問い合わせください。

ふれあいランド岩手 スポーツ受付 TEL019-637-4469