

毎日元気!



リフレッシュ 健康教室

椅子に座って老けない体をつくる体操

平成29年 **3月14日 (火)** ・ **28日 (火)**

場所：大村市屋内プールの待合室

時間：13時30分～15時

対象：20歳以上の健康に興味のある方

定員：各日先着 **15名**程度 (定員になり次第締切)

参加
無料

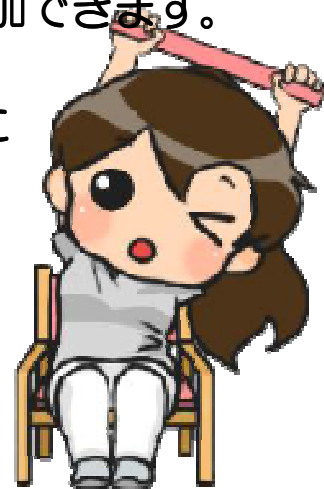
※ 動きやすい服装で飲み物・タオルを持ってきてください!

椅子に座ってする健康体操ストレッチで健康寿命を延ばしましょう!
きつい運動・難しい運動は自信のない方でも、安心して参加できます。
体と心を元気に! 体と心を癒し! そして脳を元気に!
参加は無料です。先着順にて受付いたしますので、事前
にお電話、又はフロントにてお申込み下さい。

重要!

注意!

開催当日は「休館日」となっておりますので、プール及びその他の施設利用は
できません。健康教室の開催時間のみとなりますので、教室終了後は速やか
に退館していただきますようお願いいたします。



お問い合わせは 大村市屋内プール 0957-52-2322

長崎県大村市幸町25-42 主催/指定管理者 (株)協栄