

65歳以上の平川市民の方へ 楽しく体を動かそう！

体力アップ運動教室



↑チューブを使用した筋力トレーニング

↑ウォーキング等有酸素運動、ストレッチ



運動習慣を身に付けていつまでも元気な毎日を！



実施場所：

① 平賀地区：ひらかわドリームアリーナ

② 尾上地区：B&G尾上体育館

日時：各教室とも 月に3回程度 実施

（各教室へお問い合わせください）

時間はどちらも 午後2時～午後3時

定員：各教室20名程度 参加費：無料

持ち物：内履き、汗拭きタオル、飲みもの

服装：運動着等の動きやすい服装

体力アップ運動教室では
誰でも気軽にできる様々な
運動を実施しています！
運動が苦手な方や体力に
自信のない方でも大丈夫！
まずはお気軽に見学から
お越しください！

※送迎はありません

申込先：ひらかドーム（平賀教室）

B&G尾上体育館（尾上教室）

TEL 43-0660

TEL 57-4633