

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



運動習慣を身に着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、飲み物の

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)

TEL 43-0660

B&G尾上体育館(尾上教室)

TEL 57-4633