

参加費無料

シニア世代のための新講座

健康講座

with ヴィア ティン

テーマ：上半身トレーニング

第1回

4 / 8 (水)

第2回

4 / 15 (水)

第3回

5 / 13 (水)

主な内容 肩回り、腕の筋力アップ、静的ストレッチ
腰回り、首のストレッチ等

講師：ヴィアティン三重

ヴィアティン三重は、元気なまちづくりを目指す総合型地域スポーツクラブです。三重県を拠点に将来のJリーグ入りをめざして活動するサッカークラブが活躍中。その他にも地域の誰もがスポーツに親しむことのできる環境づくりのお手伝いをしています。

場所と時間

ふれあいの里 1階
地域交流室 9：30～
(20分程度)

対象者

町内にお住まいの、健康づくりに興味のある方ならどなたでもOK！
事前予約不要です。

お問い合わせ

木曽岬町社会福祉協議会

三崎666

☎ 0567-68-2760