

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

テーマ下半身のトレーニング

第1回

5 / 20

(水)

第2回

6 / 3

(水)

第3回

6 / 10

(水)

主な内容 膝周りの強化エクササイズ、足首周りの強化エクササイズ
股関節の動的・静的ストレッチ、スクワット各種

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

木曾岬町社会福祉協議会

三崎666

☎ 0567-68-2760