

楽しく元気な体を目指しませんか？



健康教室開催 (介護予防教室)

日時

2026. 3. 13(金)

時間

11:00~11:45

定員

先着30名(65歳以上の方)

受講料

550円 (別途トレーニングルーム入場料)

申込

2026.2.21 (土) 9:00~

(専用フォームからお申込みください)

**フォームからお申込が難しい方は、
受付または、お電話にてお問合せください。**

こちらを読込んでください



持ち物

動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

筋力維持・バランス向上を目的とした
やさしい介護予防プログラムです。