

特定非営利活動法人宮城県健康管理士会主催

たいきょくじゅういよくきゅう
太極柔力球

無料体験会のお知らせ

運動器機能低下症候群

メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム対策に！

音楽に合わせ、重心を移動させながら専用のラケットにボールを乗せたまま円弧を描くように動かします。一人でも仲間と一緒に、老若男女どなたでも楽しめます

軽い屈伸運動

有酸素運動

全身運動

日 時: 4月8日(日) ①午後1時30分~2時30分
②午後2時45分~3時45分

場 所: 仙台市体育館体育室

持 ち 物: 上靴(運動可能なもの)、飲み物

募集人数: ①、②各10名(要予約 先着順)

予 約 先: FAX 022-229-0591

(氏名、電話番号、希望時間①または②をご明記下さい)

または 080-1858-4730 NPO 法人宮城県健康管理士会 今野

