

主催：六実市民センター 指定管理：シンコースポーツグループ

健康マイレージ
対象教室

六実市民センター

当日受付

健康体操教室

6月5・12・19・26日

7月3・10・17・31日



今からはじめる

11:15～11:55 金曜日



いつも笑顔のある生活を...

参加料：300円

対象：16歳以上

定員：30名

持ち物：

汗拭きタオル・
水分補給用飲み物

✓ 椅子に座って

✓ 初めてでも安心

✓ ひとりでも大丈夫

椅子に座ってできる、筋力トレーニングやストレッチ・脳トレを一緒にやりましょう！

六実市民センター

お問い合わせ

☎ 047-385-0116