

ほかの施設でも大好評！！

＊「おためし！筋力アップトレーニング」のご案内

「株）フクシ・エンタープライズ」がお届けする介護予防トレーニング講習

日時： 1月9日・16日・23日・30日
2月6日・13日・20日・27日
3月6日・13日

（各水曜日の午後1時～3時、全10回）

対象： おおむね60歳以上の健康な方（先着10名）

参加費： 市内3,000円 （市外6,000円）



○腰痛・膝痛になる前に準備をしておきましょう！
専門のトレーナーが「親切丁寧」にお教えします。

12月7日（金）AM9:00から先着受付開始！
（詳しくは受付まで！）