

**1期
募集**



介護予防教室

～生活筋力向上ゆっくりにプログラム～

日時：金曜日 13:45～14:45

料金：全10回 ￥5,000-

期間：2019/5/24～2019/7/26

場所：芦屋市立体育館・青少年センター 2階 多目的室3

対象：40歳以上（定員30名）

持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物 等

講師：佐野 杏佳（さの きょうか）



内容：チューズや自重での筋力トレーニングを行います。
体力に自信の無い方もお気軽にご参加下さい。
何歳になっても自分の力で歩ける！物を持てる！
生活に必要な筋力をつくっていきましょう。

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 Tel.0797-31-8228