

50歳以上の運動と健康講座

栄養バランス、上手なタンパク質の
摂り方など健康について学びましょう！
自宅でできる簡単な運動も行います。
ぜひご参加ください！



開催日時 6月21日（水） 13:30～14:30



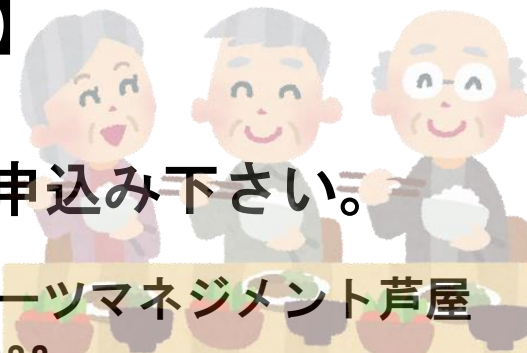
参加費：無料 対象：50歳以上どなたでも

定員：20名 場所：3階 第1研修室

講師：シンコースポーツ兵庫【加藤京子】

持ち物：動きやすい服装

申込方法：体育館受付窓口またはお電話にてお申込み下さい。



芦屋市立体育館・青少年センター
芦屋市川西町15-3

指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋
TEL 0797-31-8228