



フィットネスクラブで 楽しくフレイル予防！！

～熱中症に負けない身体づくり～

定員15人

参加費無料

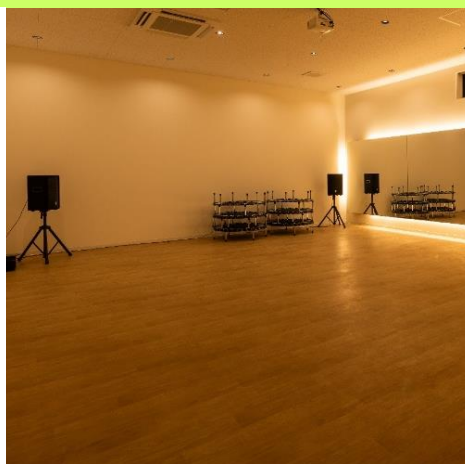
事前申込制

※先着順

インストラクターの指導のもと、熱中症予防やエアコンの冷気からの冷え対策の運動と暑い日に室内で身体をしっかり動かせる体操を行います。

また、フィットイージーのジムエリアにて運動機器の体験もできます。

フィットネスクラブの利用経験がない人も安心してご参加いただけます。



日時

7月15日(水)

13:30～15:00

対象

市内在住

65歳以上の人

場所

フィットイージー
[FIT-EASY]海津店
(海津町馬目347-1)

講師

藤川 祐子 氏

FIT-EASY千種店にて、「ヨガ、
ピラティスレッスン」などを実施
ヨガ歴20年、健康運動指導士



7月6日(月)
午前9時から
申込開始

海津市地域包括支援センター

0584-53-3030 へお電話ください