

# 元気ハツラツ! 健康教室



## 仲間と楽しく! 体力向上

ダンベル体操やリズム体操でリフレッシュ!

日時

12月15日(木) ※ 申込みは前日までOK  
一部13:45~15:15 二部18:45~20:15

会場

南三陸ポータルセンター

料金

500円 別途ダンベル代100円 定員 20名

持物

室内用シューズ、タオル、バスタオル(ヨガマット)、飲み物等を持参のうえ、動きやすい服装で参加ください。



講師: 武田陽子 (介護予防指導士)

申し込み  
問合せ先

ナチュラル・ノルディック・ウォーキング・ラバーズ (N.N.W.L)

武田 090-3753-1287 & 阿部 090-7664-7622