

ケアトランポリンを使った 『健康教室』 1日体験

心も体も楽しく弾ませ、健康寿命延長！

社会福祉協議会では、来年度事業の実施に向け ケアトランポリンの1日体験教室を下記のとおり開催します。

ケアトランポリンを使った運動では、脳や筋肉に『揺れる刺激』を与えることで、脳や筋力のトレーニングまたバランス調整力の向上を目指します。

運動不足や筋力低下が気になりはじめた皆さん
ぜひ、お誘いあわせの上ご参加ください



記

- 日 時 令和2年2月20日(木) 13:30~15:00
- 会 場 嬉野市中央体育館(嬉野町)
U-SPO トレーニングルーム
- 対 象 市内在住の概ね60歳以上の方
- 内 容 ケアトランポリンを使い、音楽に合わせて楽しく運動を行います
- 参 加 費 無料
- 申込み締切 令和2年2月17日(月)

注) 動ける服装でご参加ください。
また、飲み物は各自ご用意ください。



(ケアトランポリン)

申込み・問い合わせ先

嬉野市社会福祉協議会 嬉野支所 ☎ 0954-42-2020