



# イキイキ！ 元気アツフ教室

★日程 11月12日（月）

★時間 10：00～11：00

★場所 大会議室

★定員 18人

★受講料 500円

★持ち物 ・タオル・飲み物  
・室内シューズ



① 自体重の筋力トレーニング

② 簡単な脳トレ



③ ミニボール・ストレッチポール・タオル  
などを使用したストレッチを行います！

全身を動かして、いつまでも、イキイキと、  
元気に過ごせる身体作りをしませんか？

