

大好評の講座が秋にも開催！

# 体力アップ

10回以上の参加で

ゆざ健康マイレージ **10** ポイント！

参加  
無料

# にこトレ

秋コースのご案内

「一人では運動が続かない」「運動をするきっかけがほしい！」そんな方にとっておきの講座です。仲間と一緒に楽しく身体を動かしませんか？

楽しく運動！

体の変化を実感！  
身体が軽くなる！

体成分測定  
ができる！

筋肉量・脂肪量  
等が測れます

運動サークル  
体験

自主サークルの活動  
を体験できます



- 対象：60歳以上の健康な方※運動サークルに所属していない方
- 定員：20名程度
- 期間：8月26日～12月2日 毎週火曜 全12回
- 時間：13時30分～14時30分
- ※初回のみ13時15分開始（13時受付）
- 場所：生涯学習センター2階大会議室等
- 持ち物：内靴、タオル、飲み物
- その他：初回に簡単な体力測定をします。運動のできる服装でお越しください。

申し込み  
お問い合わせは  
こちら

スマホからはこちら

右の QR コードから  
ここをクリック↓



申し込み  
QR↓



☎電話

72-4111

締切

8/15(金)

まで

利用者登録せずに申し込む方  
はこちら

ご応募お待ちしております！