

敬老の日

健康体操

ストレッチポールやバランスボールなど、色々な道具を使って運動を体験していただき、運動に興味をもってもらうとともに、丈夫で健康な身体作りを行います！！

★
開催日：9月17日（月）

時 間：①11：00～11：45

（ギムボール・テニスボール）

②13：00～13：45

（セラバンド・ストレッチポール）

③14：00～14：45

（バランスボール・自重トレーニング）★

定 員：各20名

対象者：65歳以上

申込み方法：8/27～9/16まで、窓口でのみ

先着順で受付をしております。

（電話での予約は出来ません）



福岡市立南体育館

TEL：092-552-0301