

一緒に楽しみましょう！



『いい汗！リフレッシュ教室』

筋トレ・有酸素運動・ストレッチで足腰丈夫！
いつまでも元気に過ごしたい！

楽しく、元気に **頭・心・からだ** を
イキイキしましょう！

～スケジュール～

どこの筋肉を使っているか
教えてくれるので、**効果を
実感できて楽しい♪**



日時：月4回(原則)火曜日 10:00～11:00

※いつからでも参加できます！

場所：八戸医療生協 組合センター2階

※エレベーターはありません

講師：小西池 郁子先生

★市内でご活躍されているインストラクターの先生です。
(介護予防運動指導員・健康運動実践指導者の資格あり)

参加費：10回分3,800円(一括) + 1回無料受講

**持ち物：室内用運動靴(脱げなければどんな靴でも可)
タオル、飲み物**



**無理せず続けられる！
気持ちいい😊
血圧も下がって、
効果を感じる！**



問い合わせ：八戸医療生活協同組合本部 佐々木・大嶋

〒031-0001 八戸市類家五丁目38-20

TEL 0178-71-3456 FAX 0178-73-1175