



医療講演

椅子でできるやさしいエアロビクス

- 体も頭も一緒に動かす運動 -

5月20日(水) 午後1時30分～2時30分

椅子でできるやさしいエアロビクスです。
体も頭も一緒に動かす運動をします。

野崎徳洲会メディカルフィットネス Awai



健康運動 健康運動
講師： 指導士 はた じゅらい
畑 寿来 さん

2025年より野崎徳洲会メディカルフィットネスに勤務。
実業団チームのトレーナーとしても活動し、現在も幅広い分野で指導
を行っております。

【場所】 野崎老人憩の家 本館和室

【対象】 60歳以上 市内在住者

【持物】 汗拭きタオル・水分補給の飲み物、動きやすい服装でお越しください

参加費
無料

お申込み
お問合せ

野崎老人憩の家

☎ 879-6076

受付 5月7日(木)～
先着25名



ネット申込(左記QRコードから)・電話・来館

