



初めての方でも大丈夫

美姿勢と健康を手に入れるための 簡単エクササイズ



参加費
無料

2024年 **5/30** (木) 14時00分～15時00分

講師 パーソナルトレーナー 吉村太朗
介護福祉士

場所 亀田交流プラザ 1階 講堂

対象者 高齢者コーナー登録者
(函館市在住60歳以上の方 登録可)

定員 50名

申込期間 5/1(水)から、申し込み順です。
定員になりましたら締め切りとなります。

申込場所 2階 高齢者コーナー受付(控えをお渡しします)

持ち物 水分補給の飲み物、運動靴、タオル
(動きやすい服装でお越しく下さい)



お問い合わせ

高齢者コーナー受付または直通電話



0138-86-6827