

福生市熊川地域体育館

新規当日参加体験教室 (7月から)

「はつらつ健康体操」



脳トレ



筋トレ



姿勢改善運動

脳トレ、筋トレ、姿勢改善運動を
いすに座って行います。
運動に慣れていない方も
安心してご参加いただけます。



いすに座って
無理なく
楽しく!

【参加費】 500円

【期間】 毎週月曜日

【時間】 13:30~14:30

【対象】 65歳以上

【定員】 20名

【持ち物】 室内履き、タオル、飲料等

【場所】 熊川地域体育館 会議室

★**申込み不要。**教室開始**15分前**に
体育館玄関へお越しください。
(定員を超えた場合抽選を行います。)



福生市熊川地域体育館

福生市熊川地域体育館

新規当日参加体験教室（7月から）

「自分で出来る 簡単整体するクラス」

動く、踊る、整えるなど
日常の動作を使って、
自然に整体します。



【参加費】 500円

【期間】 毎週木曜日

【時間】 10:30～11:30

【対象】 一般

【定員】 12名

【持ち物】 室内履き、タオル、飲料等

【場所】 熊川地域体育館 会議室

心もからだも
すっきり
リフレッシュ!

★**申込み不要**。教室開始**15分前**に体育館玄関へお越しください。

（定員を超えた場合抽選を行います。）