

令和2年12月より

参加者募集!!

健康教室 はじまりました!

いきいき体操

ストレッチと筋カトレーニングを組み合わせた全身運動です。マットで簡単にできるストレッチやボールを使ったエクササイズも行います。

おにし

鬼石式筋トレ

生活動作に必要な筋力や動きを身に付けるトレーニングです。初級レベルから始まるので、体力に不安がある方でも参加できます。初級レベルに慣れた方は、中級、上級レベルのトレーニングも準備しています。お楽しみに♪

〈日時〉 月曜日・水曜日・金曜日

午前 10:30~11:30 いきいき体操

午後 13:30~14:30 鬼石式筋トレ

※祝日はお休みになります。

佐藤の教室も時間は変わりますが、これまで通り行います。

〈定員〉 6人

※予約可能です。スタッフにお声掛けください。

〈講師〉 武田 康彦

・中高老年期運動指導士

・10年間、富岡市主催

『いきいき健康教室』を担当。

・趣味…剣道、野球、カメラ(おもに風景写真)

