

回覧

運動不足の人
何をしたら良い
かわからない人
集合!

最上町健康クラブトレーニングジム

腰痛改善プログラム

ウエストくびれプログラム 始めます!!

- トレーニング日(10月・11月の2ヵ月間)
 - 毎週火曜日・木曜日 18:30~19:30 (ウエストくびれプログラム)
 - 毎週水曜日・金曜日 18:30~19:30 (腰痛改善プログラム)
- 場所
 - 健康クラブ トレーニングジム
- 対象
 - 中学生以上



申し込みは
必要ありません!

【健康クラブ利用料】

おとな1回：310円

中高生1回：150円

☆ お得な回数券もあります!

◆ 更衣室とシャワー室が使えます。

ウエストくびれ→令和6年10月1日(火) スタート!

腰痛改善 →令和6年10月2日(水) スタート!

持ち物

- ✓ シューズ
- ✓ 飲み物
- ✓ 動きやすい服装



- ・いつから参加しても…
- ・週1回だけでも…
- ・週2回の頑張りも…
- ・都合に合わせて自由に参加

— すべてOK!!

【問い合わせ】

- 最上町社会福祉協議会

TEL 43-3180

または

- 高齢者総合福祉センター

TEL 43-3181

目標は高く、ハードルは低く

まずは少しだけ始めてみませんか?