

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

膝痛改善プログラム

二の腕ひきしめプログラム 始めます!!

- トレーニング日(12月・1月の2ヵ月間)
 - 毎週火曜日・木曜日 18:30~19:30 (二の腕ひきしめプログラム)
 - 毎週水曜日・金曜日 18:30~19:30 (膝痛改善プログラム)
- 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。

二の腕ひきしめ → 令和6年12月3日(火) スタート!

膝痛改善 → 令和6年12月4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?

