参加無料

脳も体も若返る！
今日から始める
脳活＆筋活

みんなで楽しく身体を動かしませんか？

日頃の運動不足が気になる方におすすめの体力づくり教室です。
脳トレや自宅でも簡単にできるトレーニングを一緒に行い、
筋力や体力の向上を目指します。

日時	**12月11日(金)** 13:30-14:30
場所	健都ライブラリー2階多目的室
対象	概ね40歳以上
定員	先着　15名 ※要申込み
持ち物	飲み物、タオル、室内シューズ、動きやすい服装

お申込みフォーム

11月11日9:00~

健康医療都市まちづくり本舗　TEL 06-6388-3800
吹田市岸部新町2番31号

健都 レールサイド公園 ライブラリー