

パワフル シニア



日時 * 月2回 火曜日 11:30~12:15

場所 * 健都ライブラリー2F 多目的室

参加費 * 1,000円(1回)

定員 * 各日程15人

対象 * 60歳以上(一般の方も参加可能です)

持ち物 * 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

内容 * シニア向けの筋トレ教室です。

ストレッチや有酸素運動を行い、心肺機能の向上・足腰の筋力アップを目指します。無理なく楽しく身体を動かし、元気な身体を作りましょう！

※教室前後・教室中に起きた事故等について、応急処置は行いますが
それ以外の責任は負いませんので予めご了承ください。

健都レールサイド公園
及び吹田市立健都ライブラリー
TEL * 06-6388-3800 FAX * 06-6105-9102
〒564-0018 大阪府吹田市岸辺新町2番31号

* ライブラリー営業時間
平日 10:00~18:00
木・金 10:00~20:00
土・日・祝日 10:00~18:00

* 休館日
年末年始、月の最終木曜日
(祝日の場合はその翌日)
特別整理期間あり

 **asics**
sound mind, sound body