



座って



ストレッチ&リズム体操体験会

運動する大切さはわかっているけど、苦しいのはちょっと…という方にもおすすめ。椅子に座ってストレッチ、軽い筋トレ、ゆったりリズム体操です。終わった後は気持ちよーく体が軽くなる、そんな講座です。



開催日: 5月13日(火) 6月10日(火) 7月8日(火)

時間: 14時00分~15時30分

人数: 毎月40名(先着順)



場所: かわさき老人福祉センター 2階 ホール

持ち物: 室内用運動靴 フェイスタオル(長細いタオル)



対象: 川崎市在住の60歳以上の方

※申し込みには当センターの利用証が必要になります。

※利用証をお持ちで無い方は健康保険証などの身分証と緊急連絡先を分かるものをご持参ください。

申込み: 4月15日(火)から9時~16時(日曜祝日を除く)

1人1回、日にちを指定して電話または来館にてお申し込みください。各、日にち定員になり次第×切(先着順)



問合せ: かわさき老人福祉・地域交流センター

住所: 川崎市川崎区堤根 34-15

電話: 044-233-5592

