楽しく笑顔で！
脳活エクササイズ

れんげじスマイルホール



第3回「健康運動教室」いつまでも若々しくイキイキとした毎日へ！

様々な道具を使い楽しく運動し脳も活性化!!

こんなお悩み・ご希望はありませんか？



- ○最近、つまずきやすくなったと感じる方
- ○お孫さんといつまでも元気に遊びたい方
- ○運転中に歩行者が急に出てきてヒヤッとしたことがある方
- ○転倒を予防して、健康寿命を長く保ちたい方
- ○ハツラツとメリハリのある生活を送りたい方



運動に自信がない方、大歓迎です！
どなたでも安心してご参加いただけます。

募集要項

11月20日(金)　定　員：20名

時間：10:20～11:20

参加料：1,000円(税込)

お支払いは当時正面エントランス内の券売機にてお願いします。

講　師　JUNSHIN SPORTS CLUB
(ライフキネティック公認トレーナー)

予約方法

○お電話・窓口でのご予約
10:00～17:00(木曜日を除く)
TEL 054-641-7715

○WEBからご予約
下記のQRコードから
お申込みをお願いします。
e-moshicom
(会員登録が必要です)