

1/18 <sup>±</sup> 13:30

いきいき

# 健康教室

GYMNASTICS



常設のマシでトレーニングできます!



集団体操後、それぞれマシンを使ったトレーニングを行います。

【持ってくるもの】 動きやすい格好  
内履き / タオル / マスク / 水筒など

【感染対策】 手指消毒 / 体温確認  
器具の消毒など

**場所** **トラバーク長崎デイケア**

**時間** 13:30-15:00 休憩あり(茶話会)

※駐車場は会場裏にございますが、数に限りがございますのでなるべく乗り合わせのうえ来場ください。



●お問い合わせ

啓正会トレーニングジム TEL080-4095-1830

私たちは、長崎健康革命サポーターです!

