

2025 春 三和公民館主催講座



# 筋力リサージキット運動



グラジエネ（シニア）向けの  
全身の筋力アップ運動です



リサージキット  
運動！

平葎 小弓 先生  
青山 加奈絵 先生

(長崎ウェルネススポーツ研究センター)

30人程度

みんなに笑っちゃうね♪

※体育館シューズ、タオル、  
水筒等をご用意ください。

5/22・29 (木曜日) 全2回

13:30~15:30 三和体育館



申込締切  
4/22

<お申込み>

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②または、ハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

