

さんにく笑っちゃえん



健康は一日に
してならず



健康維持に!



筋トレサーキット運動

6/10・17・24 (水) 全3回

平葎 小弓 さん

青山 加奈絵 さん

(長崎ウェルネススポーツ研究センター)

13:30~15:30

三和体育館

30人程度

参加無料

<お申し込み方法は3つ>

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②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

グラジエネ(シニア)向けの
全身の筋力アップ運動です



申込締切5/12

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919