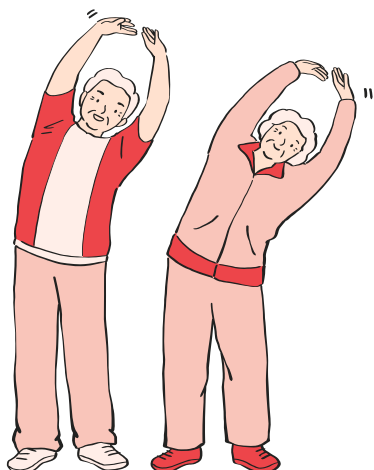


10月-12月教室

秋のシニア元気アップ塾！



「シニア元気アップ塾」は、病院やクリニックでリハビリを支える「理学療法士」が直接指導する、シニア世代のための特別なトレーニング教室です。ただ体を動かすだけでなく、お一人おひとりの筋力や関節の状態を専門的な視点でチェック。無理な運動ではなく、科学的根拠に基づいた「今のあなたに本当に必要な運動」を丁寧にお伝えします。

10月14日（水）～12月23日（水）
第2・4水曜日 10:00-11:15

■講師紹介

理学療法士 先山晋介



場所	玖珂あいあいセンター
参加費	1回1,000円 6回セット5,000円
定員	10名 ※事前申込制
参加条件	岩国市及び近隣の65歳以上の方 ※医師から運動を禁止されていない方
持ち物	タオル・ストレッチマット（貸出あり）・飲み物

お問合せ・お申し込みは… ※9月1日（火）10時から受付開始

KUGAスポーツクラブ

〒742-0344

岩国市玖珂町6316番地 1 玖珂体育センター内

✉ kugasports6600@aria.ocn.ne.jp



0827-82-6600

受付時間は、毎週火曜日～金曜日9:00～17:00

主催：KUGAスポーツクラブ

共催：岩国市 岩国市教育委員会