

地域型はつらつくらぶ

参加
無料

運動初心者大歓迎！！

東洋医学 ×

太極拳

筋トレ・ストレッチ・バランス

一生自分の足で歩いて人生を楽しむために



太極拳&フレイル予防運動



楽しいお茶っこタイム

歯と口の健康

<各クール全6回 木曜開催> ※1クールが2クール選んでお申し込みください

★1クール目

- ①5月14日 ②5月28日 ③6月4日
- ④6月18日 ⑤7月2日 ⑥7月16日

★2クール目

- ①9月3日 ②9月17日 ③10月1日
- ④10月15日 ⑤11月5日 ⑥11月19日

10:00~11:45

場所 アスク秋田シニアスポーツクラブ
〒010-0952 秋田市山王新町2-16

対象 ・65歳以上
・秋田市在住
・介助無しで活動できる方

定員 20名
要申込/先着順

1人ではなかなか続けられない
運動も仲間がいれば大丈夫！！

プログラム内容

- 1 東洋医学心身の状態や健康法を知る
- 2 簡単太極拳・筋トレ・ストレッチ・バランス
- 3 歯科衛生士による口腔ケアの講話と実践
- 4 参加者交流 お茶っこタイム

服装・持ち物

- ・動きやすい服装 ・シューズ
- ・飲み物 ・タオル

お申し込み・お問い合わせ

ホームページはコチラ



アスク秋田シニアスポーツクラブ
018-866-5660

[受付 9:00~19:00]