

地域型

はつらつくらぶ

参加者募集

運動で筋力・体力の低下を防ぎ元気な体で過ごしましょう！

接骨院業務で培った経験で参加者の痛みなどに対し適切に対応しますので、腰痛や膝関節痛をお持ちの方でも安心して参加できます。

対象者 秋田市居住の65歳以上の方

内 容 各種ストレッチ、リズム運動、バランス運動、筋力トレーニング、認知症予防、健康維持・向上に役立つ知識など

開催日 令和8年7月～令和8年9月

7/8 7/22 8/6 8/19 9/9 9/30

募集人数 20名程度 参加料 無 料

場 所 明德コミュニティセンター

時 間 午後1:00～2:30

お問い合わせ・申込

秋田中央接骨院

秋田市手形字山崎162-2

TEL・FAX 018-834-8513

