

地域型

はつらつくらぶ

参加者募集

筋力・体力の低下を防ぎ元気な体で過ごしましょう！

膝や腰の痛みに効果のある運動をしてみませんか？

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6月～令和8年8月の間 (計6回)
6/9 6/23 7/7 7/21 8/4 8/18

募集人数 20名程度

参加料 無 料

場 所 太平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

