

令和8年度 地域型はつらっクラブ

対象：秋田市在住65歳以上

会場：金足地区コミュニティーセンター（金足コミセン）

内容：体幹運動、足腰強化、ストレッチ、タオル運動

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

時間：13：30～15：00

1クール目 定員20名

6月4日、18日、7月2日、16日、30日、8月20日

2クール目 定員20名

10月1日、15日、29日、11月5日、12月3日、17日

【問い合わせ先】

株式会社M・S・C「M's スポーツクラブ」

TEL 070-5325-2412

メール mclub@yahoo.co.jp 担当 松村

ラインからのお申し込みも可能 →

