

「健康体操教室」

～グループホームはなえくぼひくみ～

はなえくぼひくみでは、毎月第1金曜日に「健康体操教室」を開催します。いつまでもご自分の足で歩けるように、健康寿命を延ばすために、簡単で効果を実感できる体操を行います。内容はヨガマットとゴムチューブを使用しての筋トレとストレッチです。ご自分の体力、筋力にあわせて無理なく楽しく体を動かしませんか。

開催日：毎月第1金曜日

時間：14時～15時

場所：グループホームはなえくぼひくみ

犬山市五郎丸郷瀬川17-1（駐車場有ります）

参加費：無料

持ち物：タオル、靴下（運動のできる服装でお越してください）

対象：健康に関心のある方。筋力を維持向上させたい方

定員：8名（事前にお申し込みください）

※詳細は（0568）68-8096までお電話にてお問い合わせください。

【講師の紹介】

多治見 聡嗣（たじみさとし）

高倉式連動操体法「多治見操手院」院長

パーソナルトレーナー

日本ボディビル・フィットネス連盟2級指導員

トレーニング歴26年。現役のボディビルダー



お問い合わせ・お申し込み：グループホームはなえくぼひくみ
（0568）68-8096 担当 大村