

パワフル シニア



日時 *月2回 火曜日 11:30~12:15

場所 *健都ライブラリー2F 多目的室

参加費 *1,000円(1回)

定員 *各日程15人

対象 *60歳以上(一般の方も参加可能です)

持ち物 *動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

内容 *シニア向けの筋トレ教室です。

ストレッチや有酸素運動を行い、心肺機能の向上・足腰の筋力アップを目指します。無理なく楽しく身体を動かし、元気な身体を作りましょう！

※教室前後・教室中に起きた事故等について、応急処置は行いますが
それ以外の責任は負いませんので予めご了承ください。

健都レールサイド公園
及び吹田市立健都ライブラリー
TEL*06-6368-3800 FAX*06-6105-9102
〒564-0018 大阪府吹田市岸辺新町2番31号

*ライブラリー営業時間
平日 10:00~18:00
木・金 10:00~20:00
土・日・祝日 10:00~18:00

*休館日
年末年始、月の最終木曜日
(祝日の場合はその翌日)
特別整理期間あり

 **asics**
sound mind, sound body