

令和7年度

トランポビクス体験会

スポーツの秋 みんなと一緒に気持ちいい汗をかきましょう



老人集会センターでは、1人用のミニトランポリンを使ったエクササイズの体験会を開催します。

未経験の方も無理なくご参加いただける内容となっております。皆様のご参加をお待ちしています！！

●日 時 : **10月29日(水)** 午後2時～4時
(受付:午後1時30分から)

●場 所 : 燕市老人集会センター(燕市大曲 4336番地)

●内 容 : 有酸素運動(ウォーキング)、筋力トレーニング、
ストレッチ体操の要素を組み合わせたエクササイズ

●対 象 : 燕市内在住、在勤の60歳以上の方

●講 師 : 島倉 晴美 氏
(トランポビクス認定コーチ)

●参加費 : **700円(保険料込)**

●定 員 : **15名(先着順)**

●持ち物 : 上履き、飲み物(水分補給)、タオル

●申し込み期限: **10月21日(火)まで**

●問い合わせ・申し込み先 : 老人福祉センター「つばめ荘」
電話番号: **63-7780**

