

令和7年度

トランポビクス体験会

スポーツの秋🍁 みんなで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

