

# 新講座のご案内！

## 「健康寿命」を 伸ばそう！ イキイキ元気体操



「健康寿命」を伸ばすために  
筋肉を貯める体操です。  
これからの老後に備えて  
筋力を貯めておきましょう！

安全に楽しく  
筋力アップ！

みんなで伸ばそう 健康寿命 使えなくなる お金の貯金 使って貯めよう 筋肉貯蓄



指導者：森 千里  
場所：2階スタジオ  
対象：一般（60才以上男女）  
定員：15名

**日時：火曜日（月4回）15：45～16：30**

基本料金：2,300円 2種目～1,700円



ウィルドゥ事務局