

だれでも



いきいき

# 百歳体操

軽～い「ダンベル」を使って、  
くまモン（映像）と一緒に体操をしませんか!?

『250gのおもり』を両手・両足につけて  
簡単な体操で腕や足に筋肉をつけましょう。

筋肉をつけて“体力アップ”!!

体力をつけて、

第2・4火曜日と

毎週土曜日(第5土曜日除く)

12:15~12:50

参加無料!!

当日とびこみ参加OKです♪

