

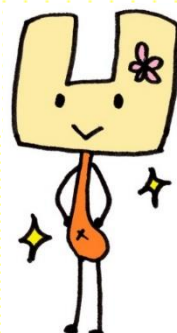
1日  
1分

3ヶ月チャレンジ!

座ったまま  
でOK!

# ズルいお腹凹トレ

「きついことはしたくない・・・、でも、お腹はやせたい！」  
など、3ヶ月の目標をたてて一緒に運動しましょう。



会場： 白寿荘西2階 白僚のひろば  
参加費： 500円（保険料込み） 予約制・各回20名  
持ち物： 内履き（運動靴）、飲み物、タオル、セラバンド（お持ちの方）

12/1(金)

14:00~15:30

- <体力測定！> 柔軟性・筋力・歩行能力・腹囲
- <ズルいお腹凹トレ>  
+ 筋トレ・ストレッチ・有酸素運動

令和6年

2/2(金)

14:00~15:10

- <ズルいお腹凹トレ>
- <セラバンド体操！>  
良い姿勢づくりと、リズム体操！

3/1(金)

14:00~15:30

- <3ヶ月の成果をチェック！>
- <レクリエーション(当日のお楽しみ)>  
楽しく運動し、皆さんでチャレンジを振り返りましょう。

ご予約・お問合せ (平日 9:00~17:00)

☎0256-72-5531(白寿荘東) まき福祉会地域支援課 星野・木村