

秋



2009
11/4(水) 18(水) 25(水)
12/2(水) 9(水) PM2:00~4:00
(全5日間)

シニア健康・体力づくり支援事業

だよ! からだにE

体操教室

会場 パルシー2F 武道場

内容 チェアエクササイズ、手・指での脳トレ運動、音楽にあわせてリズム体操、筋力トレーニング、ストレッチ体操、ニュースポーツ体験、マッサージ等、シニア向け運動プログラムです。

対象 シニア(50歳以上の方)

定員 50名
(多数抽選)

参加費 無料

持ち物 運動できる服装、
体育館シューズ、
汗ふきタオル、飲料

申込方法 10/28(水)
までに電話でパルシーへ
☎048-768-1717



スポーツ振興くじ助成事業

主催: 埼玉県教育委員会、
ハッスルはすだ総合型地域スポーツクラブ
後援: 蓮田市教育委員会
協力: 蓮田市健康増進課

問い合わせ先

ハッスルはすだ総合型地域スポーツクラブ
Tel.080-6726-4085 Fax.048-768-0547
E-mail: hasuda_sports_club@yahoo.co.jp