

元気アップ教室

コロナ禍での運動不足や体力低下を復活

無料
体験会

元気アップ教室とは

毎月定期的に身体運動を実践します
イスに座ったままの運動や、ふまねっと運動
足つぼマッサージ等で体力維持して健康寿命
を延ばしましょう！

日程 12月9日(木)
会場 新白岡ノースプラザ
時間 10時～11時
会費 無料
定員 15人
活動 ふまねっと
持物 飲みもの他
問合せ 080-3096-4281

QRコード⇒



総合型地域スポーツクラブ 特定非営利活動法人

白岡 Sport-Verein