

約1万5千円相当
のコースが

無料

～シニアライフを楽しむためのカラダづくり～ **パーソナルアドバイス**

3日間コース **【各コース 20人限定】**

内 容

1日目: 体力チェック、体組成測定、口腔機能のチェック

2日目: 結果の説明、結果に応じた個別のアドバイス

3日目(約1か月半後): 生活の振り返り、簡易的な体力チェック、運動

※の会場は上履きが必要です。

会 場	日 程	申込開始日
※鎌倉体育館(由比ガ浜2-9-9) 競技場	9/17・9/24・11/12(木) 14:00~16:00	8/3 (月)
※大船体育館(台3-2-5) 競技場	9/18・9/25・11/13(金) 9:45~11:45	8/3 (月)
深沢学習センター 3階 第6集会室	10/6・10/13・12/1(火) 9:45~11:45	9/1 (火)
玉縄学習センター 3階 第4集会室	10/21・10/28・12/16(水) 9:45~11:45	9/1 (火)
腰越学習センター 地下1階 第4集会室	11/19・11/26・1/14(木) 9:45~11:45	10/1 (木)