

参加料  
無料

# 健康運動指導士による 健康増進セミナー

どなたでもご参加いただけます。お気軽にお越しください。

## 令和6年度 開催日時

毎週日曜日 11:30～12:15 (担当:工藤)

毎週火曜日 13:15～14:00

(担当①:4月、6月、8月、10月、12月…熊澤)

(担当②:7月、9月、11月、1月～3月…滝口)

※都合により休講となる場合がございます。

## 参加方法

入館券を購入していただき、フロントで受付後、  
開始時間までに3階スタジオにお越しください。

※参加料は無料です。※予約は必要ありません。

## 内容

ご自宅でできる簡単なストレッチや筋トレ、脳トレ、  
レクリエーションなどを紹介します。

## 持ち物

飲み物、タオル

※動きやすい服装で、体調を整えてご参加ください。

※シューズは必要ありません。