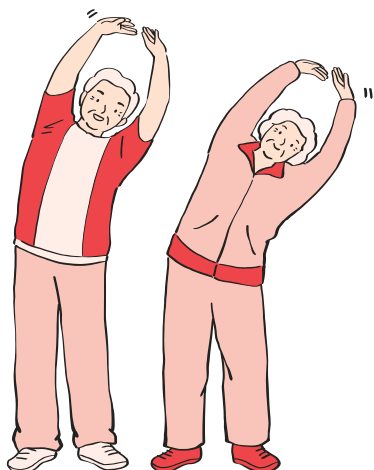


5月・6月教室

# シニア元気アップ塾！



「シニア元気アップ塾」は、病院やクリニックでリハビリを支える「理学療法士」が直接指導する、シニア世代のための特別なトレーニング教室です。ただ体を動かすだけでなく、お一人おひとりの筋力や関節の状態を専門的な視点でチェック。無理な運動ではなく、科学的根拠に基づいた「今のあなたに本当に必要な運動」を丁寧にお伝えします。

5月13日(水)～6月24日(水)  
第2・4水曜日 10:00-11:15

## ■講師紹介

理学療法士 先山晋介



場所	玖珂あいあいセンター
参加費	1回1,000円 4回セット3,500円
定員	10名 ※事前申込制
参加条件	岩国市及び近隣の65歳以上の方 ※医師から運動を禁止されていない方
持ち物	タオル・ヨガマット(大きめのバスタオル可)・飲み物

お問合せ・お申し込みは…

KUGAスポーツクラブ

〒742-0344

岩国市玖珂町6316番地 1 玖珂体育センター内

✉ kugasports6600@aria.ocn.ne.jp



0827-82-6600