



こんな方におすすめです！

- ✓ 体力の衰えや運動不足を感じている
- ✓ 健康診断の結果が…
- ✓ これからも元気に健康で過ごしたい
- ✓ 忙しくて運動がなかなか続かない

お申込みは1回からでもOK! その方のペースに合わせて無理なく通えるから、無駄なく続けられます。また、定員10名の少人数制！周りの目を気にせず、ゆったりしたスペースでしっかり運動できます。

Point

開催日

4月 12 日(金) 26 日(金)

5月 10 日(金) 24 日(金)

6月 7 日(金) 21 日(金)

7月 5 日(金) 19 日(金)

8月 9 日(金) 23 日(金)

9月 6 日(金) 20 日(金)

開催時間 14:00~15:00

9,600 円 (全 12 回) または 800 円 (1 回)

場所:多賀城市総合体育館 2階 集会室

対象:65歳以上の方

お申込み方法:体育館窓口にて申込用紙に記入 または お電話にてご連絡

お支払い方法:体育館窓口にて現金にてお支払いください。

**まずはお気軽に
お問合せください!**

担当:寒河江(さがえ)

多賀城市民スポーツクラブ(多賀城市総合体育館)

022—365—1918

多賀城市下馬 5 丁目9-3 休館日:水曜日 月~土 9:00~21:00 日・祝 9:00~17:00