

運動を習慣に

さあ、
はじめてよう。
今カラダ！これカラダ！



健康アップ スポーツ教室



こんな方におススメ！

- ✓ 体力の衰えや運動不足を感じてる。
- ✓ 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。
- ✓ 健康診断の結果が…。

お申込みは1回ことでOK！

定員10名の少人数制！

場所：多賀城市総合体育館 2階 集会室

対象：65歳以上の方

開催時間：14:00～15:00

参加料：800円/回

申込方法：体育館受付 または お電話にて



開催日	4月11日／25日	5月16日／30日
	6月13日／27日	7月11日／25日
	8月8日／22日	9月12日／26日

毎月2回 金曜日開催

多賀城市総合体育館 特定非営利活動法人
(多賀城市民スポーツクラブ)

☘ お電話おまちしています！ ☘

さがえ さくた
担当：寒河江・作田



022-365-1918



住所：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