

さがみ湖リフレッシュセンターイベント

健康体力測定会 & ラクラク手ぬぐい体操教室

- 日 時 2019年6月27日(木)
①13:00~15:00 ②15:00~16:30
- 場 所 さがみ湖リフレッシュセンターふれあいルーム①・②
- 内 容 ①InBody測定や握力測定・長座体前屈測定など
②手ぬぐいを使用した肩こりの予防・改善運動
- 講 師 福原 亮(健康運動指導士)
- 対 象 原則、相模湖地区にお住まいの60歳以上の方
- 参加費 ①無料 ②500円
- 申 込 さがみ湖リフレッシュセンター 電話:042-685-3988
- 主 管 さがみ湖リフレッシュセンター 指定管理者【株式会社ギオン】

