

さがみ湖リフレッシュセンターイベント

健康体力測定&姿勢を整える簡単ストレッチ教室

■ 日 時 2019年7月25日(木)

①13:30~15:00 ②15:00~16:30

■ 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椅子に座って肩甲骨と骨盤周りをほぐします

■ 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

けんこう号 14:00リフレ着 16:00リフレ発

を希望の方は7月16日までに申込み願います

■ 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】



①は時間内随時集合して下さい。3~4分の計測ののち、指導士が内容の説明を行います。