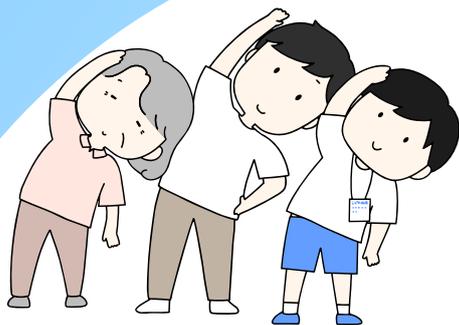


100歳まで元気に歩ける 足腰の鍛え方講座

2025年1月30日(木)

13:00-14:30

山内地区センター ホールAB



- 定員 30名
 - 参加費 500円
 - 持ち物 上履き、飲み物、タオル
- ※動きやすい服装でご参加ください



足腰を鍛えて、100歳まで自立して歩ける様にするための基本を学び、基礎体力を調べたり、トレーニングの仕方を指導する講座です。



講師：コタロー

たまプラーザで慢性腰痛専門のパーソナルジムをやっておりますコタローと申します。長い間、腰痛に苦しむ方々に頼られる存在であるため、解決するまで寄り添うことをモットーにしています。是非一度、頼ってみてください！

お問合せ・お申込 2025年1月11日受付開始

■WEB 0:00～下記リンク・QRコード
<https://yokohama-shisetsu.com/yama/event/>

■窓口・お電話 10:00～山内地区センター
TEL 045-901-8010

WEBサイトは
こちらから⇒



主催：ボーイズクラブ 共催：山内地区センター