

はつらつ広場

楽しく運動し、元気な体を 維持しませんか



—毎週火曜日—

日 時 令和元年6月18日(火)から、毎週火曜日
実行します

集合時間 午前9時30分より受付します

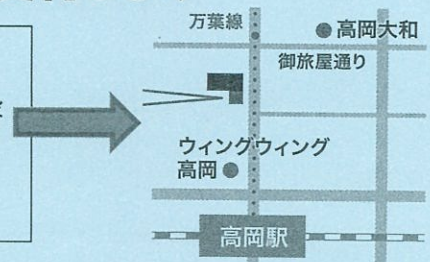
集合場所

<べっぴんサロン>

レーベン高岡ミッドライズタワー併設

商業・公益施設2F

Tel 0766-22-0270



べっぴんサロン用の駐車場はございません。

関野神社駐車場(1時間100円)をご利用ください。

【活動の流れ】

午前 9:30	受付
10:00~10:30	高岡はつらつストレッチ体操 (整理体操、筋力トレーニング、脳と体の運動)
10:30~11:00	その他の体操・レクリエーション・座談会 等 (血圧測定、体組成測定もできます。)

参加費 無料

持ち物 飲み物(水分補給用)、タオル



服装 動きやすい服装、履き慣れた靴でお願いします。

※歩数計を使用したいと希望される方に、無料でお貸しします。※

主催 末広町商店街振興組合 末広町二区自治会
支援 高陵・下関 地区包括支援センター