健康づくりのため、ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣をつけませんか! 手すりつき、1人用なので安全にできます。

<効果>関節への負担なく、筋力・骨密度アップ!脳の活性化!

通常教室:全24回

開催時期 8月~1月 每週火曜日 10時00分~11時30分(90分)

対象者 18歳以上の市民(めまいの症状がある方や人工関節の術後の方は参加できない場合

があります。事前にかかりつけ医にご相談ください。)

料金 無料

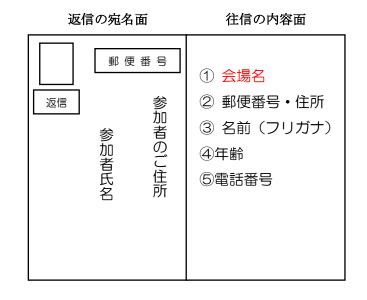
会場 貴船市民センター 多目的室

募集期間 6月1日~15日まで(消印有効) 申込方法 往復はがき、もしくは電子申請

注意事項 申し込み多数の場合は、抽選となります。

## ★往復はがき

下記の内容を記入の上お申し込みください。※1名につき1通のお申し込みが必要です。



★市ホームページ OR コードより電子申請へお進みください。



<問い合わせ先>

一般社団法人日本ケア・トランポリン協会

TEL 093-511-6234

