

# ミズノシニア健康講座



■今回の講座内容は、リズムに合わせたステップ動作、筋力トレーニングを合わせた複合プログラムを行います。

■指導員と一緒に楽しく体力に合わせた無理のない運動を実施してみませんか。  
たくさんのお申込みお待ちしております。

## 参加者募集中！！



### ●開催日時

平成 30年 1月17日 水曜日  
受付 10:00~  
教室 10:30~11:30

### ●対象

おおむね60歳以上  
医師から運動の制限されていない方

### ●場所

生目の杜運動公園体育館

### ●定員

定員20名  
(定員になり次第締め切ります)

### ●参加費

500円(税込)

### ●持ち物

飲み物、タオル、体育館シューズ

### お申込み方法

お電話でお申込みください

- ・運動しやすい服装でお越しください。
- ・お申込みが2名以下の場合中止とさせていただきます。
- ・締め切り 1/10

## お申込み お問い合わせ

宮崎市生目の杜運動公園

TEL 0985-47-6222

〒880-2101 宮崎市大字跡江4461-1

営業時間 9:00~22:00(水曜日は17まで)

[指定管理者 MSG ・ ミズノ グループ]

休館日: 第4水曜日