

貯筋健康クラブ

対象：60歳以上・独歩可能



シニア向けの教室です。

無理のない簡単な運動で寝たきり予防や自立した体を作る為の”貯筋”運動を行います。

筋力アップのためのイスを使ったスクワットや、脳を活性化させるための反応ゲームなどの運動脳トレを実施します。

また、運動後には交流の場として、楽しく話す時間も設けています。