

あきた元気アップ健康体操

運動強度
普通

11/29土 10:00~11:30

会 場：能代市勤労青少年ホーム 軽運動室

持ち物：タオル、飲み物、屋内用シューズ

定 員：成人 25名（先着順） 受講料：無料

あきた元気アップ円熟塾

運動強度
軽め

12/5金 10:00~11:30

会 場：能代市中央公民館2階 第5研修室

持ち物：タオル、飲み物、屋外用シューズ

定 員：成人 15名（先着順） 受講料：無料

※ 動きやすい服装でご参加ください
どちらか1回のみの参加もできます

申 込：11月8日（土）9時から電話で

※事前申し込みが必要です。

講座の内容

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング
- ・あきた元気アップエアロビック
（有酸素運動） など
健康体操をします



【 申込・お問合せ先：能代市中央公民館 】

Tel 0185-54-8141 9:00~17:15（土日祝日も受付可）