

高齢者向け

-介護予防・フレイル予防・健康寿命増進-

いきいき健康教室



- 簡単な筋力トレーニング（ゴムチューブ・ボール・棒）
- 脳と身体を使った体操やストレッチ
- 体力評価（3ヶ月に1回）

※握力・歩行速度・バランス能力等の測定

【日時】毎週水曜日 **11:00~12:00**（60分）

【対象】概ね**65歳以上**

【定員】**10名程度**

【料金】**¥2,200/月**（税込）

【場所】ダイハツ九州アリーナ

※シューズ・マスク・飲み物をお持ち下さい

担当STAFF

高柿 康平

（健康運動指導士）

ダイハツ九州アリーナ

大分県中津市大貞377-1

TEL 0979-53-6700

FAX 0979-53-6363

指定管理者：

シンコースポーツ・日本管財・ASICSグループ

ダイハツ九州アリーナ外5施設

検索

施設HPはこちら



無料見学

随時受付中