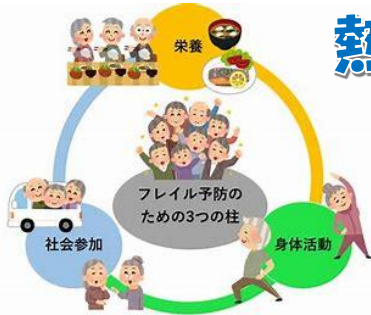


マリンスパあたみの

地域市民講座

熱海・湯河原市民の65歳以上の方



参加費無料!

※別途入館料

フレイル予防と対策

講話と実践

7月1日(月)

13:30~14:30

3F スタジオ

転倒・骨折を防ぎ
柔軟性を高めるストレッチ

免疫力上げ
歩行能力を高める筋トレ

持ち物：タオル・飲み物 ※動きやすい服装

講師 健康運動指導士 山田 忠

限定15名様

お申込みはフロント又はお電話で!

マリンスパあたみ
TEL.0557-86-2020

静岡県熱海市和田浜南町4-39
<https://www.marinespa.com/>

