

サニーマート × 高知市スポーツ振興事業団グループ

元気に長生き!



健康体操教室

元気で長生きするために！頭と身体を動かして、朝の体操始めませんか♪

簡単なストレッチや頭の体操、全身のエクササイズを行います。

1人での参加も大歓迎！みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

☆脇のストレッチ☆



☆ふくらはぎのストレッチ☆



☆腕振り☆



講師 (公財) 高知市スポーツ振興事業団 スポーツ指導員 橋本 朱理

- ・日程 **10月11日(木) 9:00～9:40**
- ・場所 サニーマート山手店 イートインコーナー又はテラス席
- ・定員 20名(先着により)
- ・参加料 **☆☆無料☆☆**
- ・持ち物 運動のできる服装・タオル・飲み物
- ・お申込み サニーマート山手店 フレンドリーカウンター
- ・お問合せ 0120-143-232 (サニーマート山手店 店長: 友成)

