



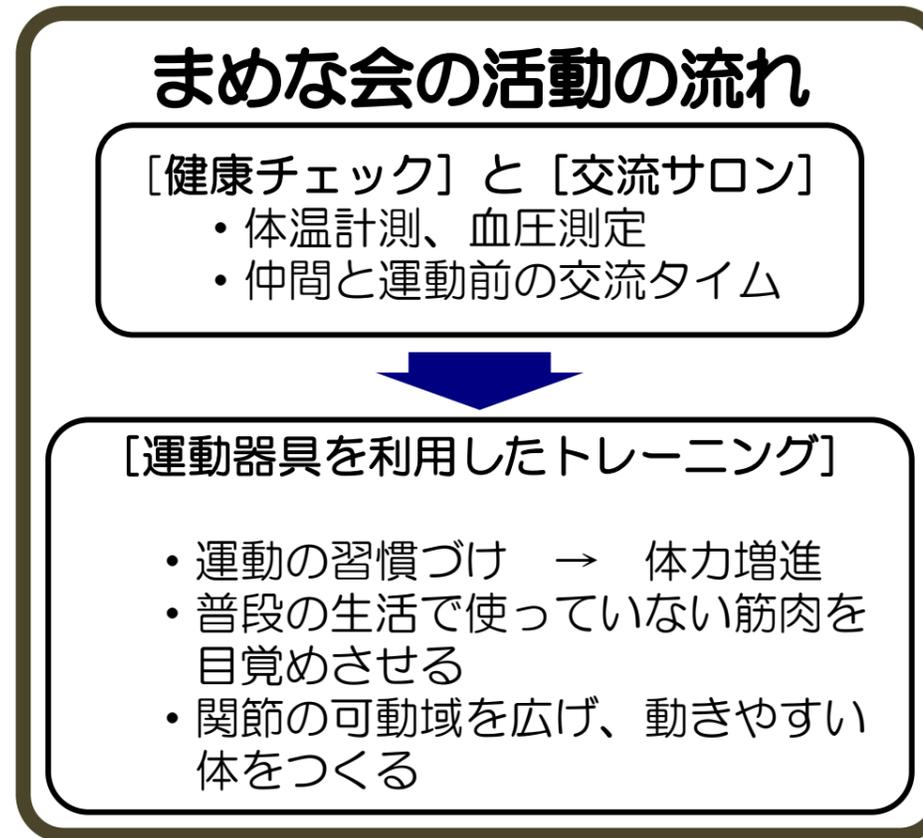
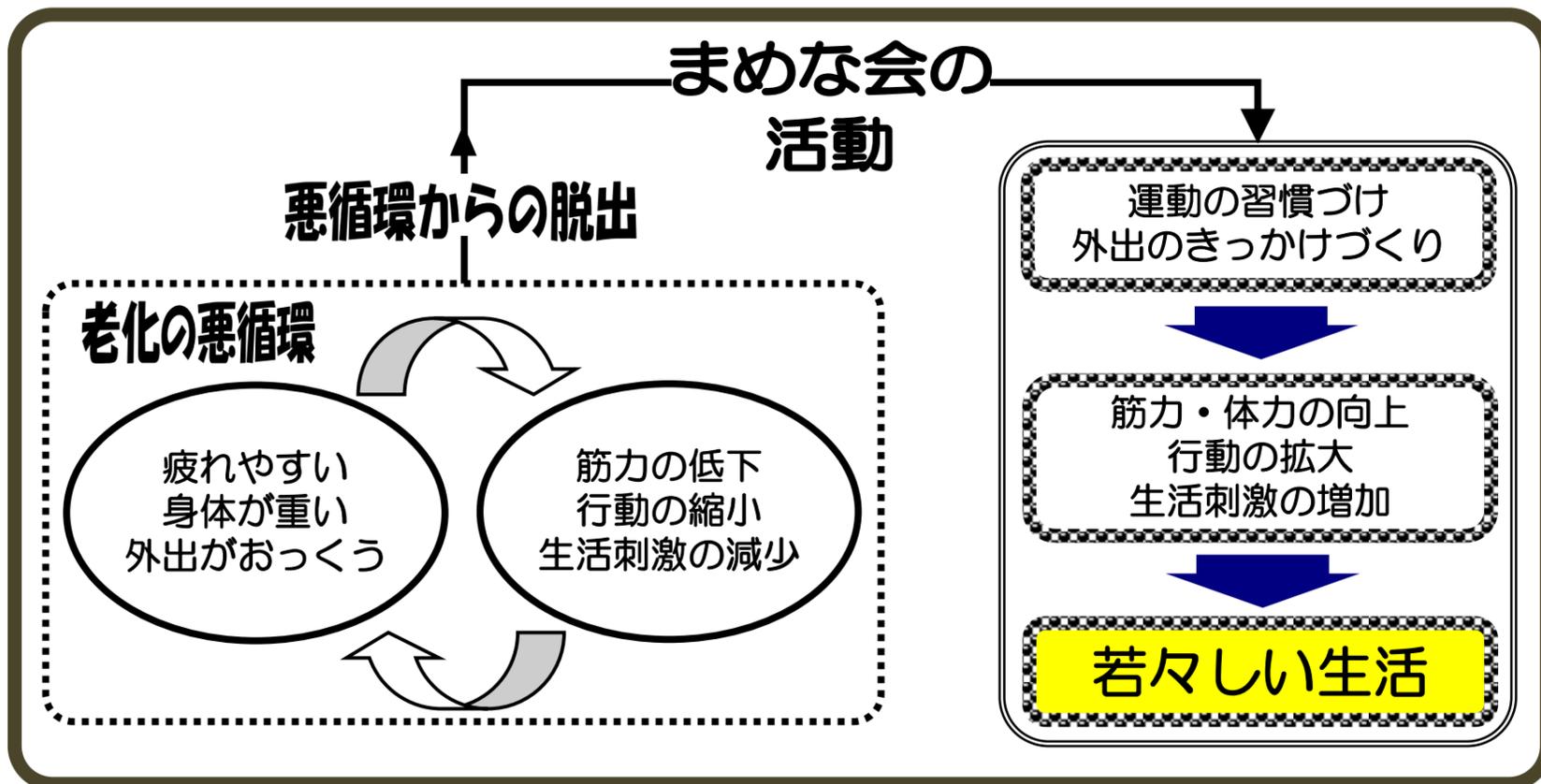
老化を予防し いつまでも “若く” “まめ” に暮らそう!



かい



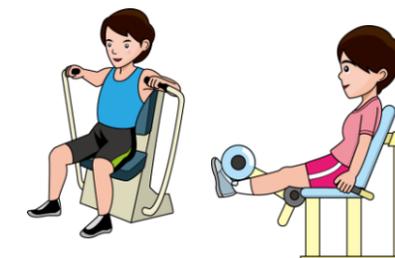
老化予防運動教室 まめな会



活動日：毎週 火曜日
 活動時間：10:30~12:00
 対象者：老化を予防して“若く”“まめ”に暮らしたいすべての方
 活動費：クラブ会員は無料
 一般（非会員）は 1日 300円（保険料含む）
 服装：運動のできる服装
 持参物：水またはお茶、タオル、室内運動靴

まめな会の特徴

- ① 市民バスの運行時刻に合わせていますので、火曜日運行地区の方は、交通手段としてバスの利用が可能です。
- ② トレーニング中は、指導スタッフが付きまますので、安心して運動できます。
- ③ 自分のペースでトレーニングできます。
- ④ 運動仲間との交流が楽しめます。
- ⑤ 初回は無料で体験できます！



特定非営利活動法人
みわスポーツクラブ
 三次市三和町敷名1456-5
 TEL 0824-52-7120
 FAX 0824-52-7121