

毎月第1金曜日 事務所ホール

14:00~16:00

すこやか スロトレ

スロトレはスロートレーニング
の略で軽い負荷をかけながら
ゆっくりと体を動かす運動です
軽負荷ですが高負荷と同じよう
に筋肉強化効果があるとされ

NHK講座も好評でした

★ 筋肉の衰えは外出を億劫にさ
せ引きこもりや認知症を誘発す

ると言われています

スロトレで健康増進を

スロトレ完全版という
テキストに基づいて行います
付属のDVDを映写し
それに従って
トレーニングします



★ 参加費:300円
事務所使用料100円
ヨガマットをお持ちください