

# 錆びない体づくり 楽々Body



体温を上げて、免疫力もアップ！！

運動不足が気になりだす60代の方。

これからの健康を考えたら何かやらなくちゃ・・・とお考えの方、無理せず、楽しく体を動かして貯筋していきましょう！

**(木曜日) 13:30～14:30**

- 講師 松本 匠叶
- 受講料 3,780 円(税込)月4回
- 持参品 汗タオル・飲料水・動きやすい服装

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡1条5丁目コープさっぽろ東光店 2F

受付時間 (月～金) 10:00～19:15 (土) 10:00～16:15 (日) 休業