

健康体操教室開催中

私たちの教会で、健康体操を行っています。
地域の方々とみんなで、楽しく体を動かしています！
初めての方も、無理なく体を動かしてみませんか！
心も体も教会でリフレッシュしましょう。
参加をお待ちしています。

いつでも、体験お待ちしております。

毎週火曜日開催

11:00～12:00 (集合は10:30～)

当初12回目までは、豊平区介護予防センター月寒の指導の下
行われましたが、今は、教会が主体となって行っています。
筋トレ、脳トレ、バランス運動などなど…を取り入れた運動です。
どなたでも参加できます。

ほどよい疲れと、でも、終わった後は体がスッキリします。

- ・動きやすい服装で、汗拭きタオルと水分をお持ちください。
- ・上靴は必要ありません。

参加は**無料**です。
何歳からでもO・K!

単立キリスト チャイルド・チャーチ札幌

札幌市豊平区月寒東1条1丁目6-16

問い合わせ先

