

第1回



う ん ど う



健康運動教室

【内容・目的】

身体に負担をかけない
立ち方・歩き方を習得し、
運動習慣を身に付ける

【対象】

65歳以上の方

【定員】

20名

【日時】

令和4年7月5日、12日(火)
10:30~11:30

【もちもの】



【場所】

アリーナ2階
会議室



動きやすい
服装・靴で
お越し下さい

【参加料】

1,100円
(消費税・
保険料込)

【申込】

令和4年6月20日(月)
10:00~先着順で電話受付
※支払は7月1日(金)までに
お願い致します。

お申し込み

お問い合わせ

盛岡タカヤアリーナ
(盛岡市総合アリーナ)



019-658-1212

公益財団法人 指定管理者
盛岡市スポーツ協会