



千島体育館 SSKスクール

転倒・骨折予防 教室

貯筋を
しよう!!

2020年4月～新しい教室です♪

曜	日	毎週木曜日
時	間	9:30～10:30
場	所	柔道場
対	象	60歳以上
料	金	1回 300円

2020年
4/23(木)～
スタート

講師 松本 伸一
資格
「健康運動指導士」
「健康運動実践指導者」
「スポーツプログラマー」
「シナプソロジー
インストラクター」
その他

- シニアのトレーニング
- ボール体操
- チェア体操
- 認知症予防体操
- 1回300円
1回づつだから
通しやすい

まずはお問い合わせください
大阪市立千島体育館

受付時間: 9:00～20:00
休館日: 第3月曜日(祝日の場合翌日)

TEL.06-6553-7800
住所: 大阪市大正区千島2-7-93
<http://www.sksports.com/shisetsu/chishima/>