

平成29年
4月より開催

温泉いきいき 健康づくり

日時：毎月 第1・第3水曜日 午前11時～12時

場所：吉野ヶ里温泉卑弥呼乃湯2階宴会場

内容：健康体操

- ①ストレッチ体操
- ②筋力トレーニング
- ③有酸素性運動

血压測定

健康づくりのミニ講話等

※内容は、開催日によって異なります。

準備する物

- 1. 体を動かしやすい服装
- 2. タオル

※健康茶をご準備しておりますが、別途必要な方はご持参下さい。

健康を維持したい
足腰元気でいたい方
是非ご参加下さい。



定員
30名

参加料
(入浴券付)

1,000円

総合フロントで、ご予約受付中。