

(八戸市委託事業)

筋力アップ教室

高齢者が無理なく体力づくりができる



筋トレマシン
有酸素系マシン多数

各種スタジオ内容選べます



買い物もできます



時間 ●14:00~15:30
(曜日にご相談ください)

対象者 ●要支援1または2の方
●チェックリストによる事業対象者

期間 ●週1回、3~6か月

料金 ●1,540円(月額)

スタジオ ●自由に参加できます。インストラクターがご指導しますので安心してご参加ください。

サービス内容・設備 ●送迎
●筋トレ・有酸素マシン
●シャワー

ニューフィットネス で検索

TEL24-1515



031-0072八戸市城下二丁目11イオンタウン内