

ワンツーワンツー、

みまたフィットネス教室

ぴ
し
ゃ
ト
レ

みんなでピシャっつ。



毎週 **木** 曜日（祝日を除く）

1部 9:30-10:30

2部 10:45-11:45

場 所 三股町武道体育館（三股町五本松13番地4）

対 象 者 三股町内に在住の方

準 備 物 飲み物、タオル、室内用靴、運動しやすい服装

参加費

無料

ぴしゃトレ

みまたフィットネス教室

毎週 **木** 曜日（祝日を除く）

1部 9:30-10:30

2部 10:45-11:45



みまたフィットネス教室「ぴしゃトレ」では、
リハビリテーションの専門家の指導のもと、
ストレッチや筋力トレーニングなどの様々な
運動を通して健康づくりを行っていきます。



健康を保つには運動だけでなく、
食事の管理やお口のケアも大切。
ぴしゃトレでは各分野の専門家が
皆さんの健康づくりのサポート
を総合的にお手伝いしていきます。



運動に対し苦手意識のある方や、
ご自身の体力に不安がある方、
身体に痛みのある方でも大丈夫。
専門家が皆さんのお悩みに応じ、
個別にメニューをお伝えします。

お申込み
お問合せ

52-1246

（三股町社会福祉協議会）

三 股 町 高齢者支援課

見学や飛び入りでの参加、
一部だけの参加でもOK！
お気軽にお問合せください。

みんなでピシャっつ！ 皆様のご参加をお待ちしております。