

■ はじめてでも安心! 楽しく動いて健康づくり

健遊舎の健康卓球会

■ シニアの方・卓球初心者 大歓迎! 卓球で「楽しく運動習慣」はじめませんか?

■【日時・場所】

開催日: 令和7年8月31日(日) 9時30分~11時30分

📍 場所: 卓トレ八戸店(八戸市柏崎1-11-17 YKビル4F)



🅐 駐車場は近隣駐車場をご利用ください。

👕 動きやすい服装で 🧦 内履きをご持参ください。貸しラケット有ります。

■【内容】

- 準備運動からスタート
- レベルに合わせて卓球マシンを使った練習
- やさしいラリーやラージボールで楽しく運動



■【こんな方におすすめ】

- ✓ 最近運動不足が気になる
- ✓ 健康のために何か始めたい
- ✓ 卓球やってみたいけど自信がない
- ✓ 仲間と楽しく動きたい

■【参加費・定員】

500円(場所代・要事前申込み) 定員6名(先着順)



■【申込み・お問い合わせ】

☎ 090-3129-5498(健遊舎 上田) ✉ ekusadeu@gmail.com

インスタのDM からも OK! インスタグラムで【健遊舎】で検索!

👉 地域の健康を応援しています! 😊