

ココフル体操

事前申し込み

無料

選任コーチの
指導



ココフル体操とは、ココロとカラダの健康を目指した体操プログラムです。その中でも座ったままでもできるミニボールを使った人気プログラムのボール体操や、どの世代からも取り組んでいただきたいお家でも簡単にできる基本トレーニングなど、健康増進を目指した取り組みをご紹介します。一般の方から年配の方まで誰でもできる体操です。

先着

50名

事前申し込み必要

【日時】 11月15日(金曜日)

10時～11時30分

【場所】 早良市民センター 第1会議室第2会議室

【申込方法】 10月24日(木)より受付

電話またはセンター窓口へ直接おこしください

【主催】 指定管理者ふくおか市民施設管理JV
【共催】 福岡市

【問合せ先】 早良市民センター

☎092-831-2321 Fax092-831-2355

mail sawaracivic@hotmail.co.jp

