

自分に合った体操のやり方を専門家から学ぶ 『ワンコイン』のシニア専用ジム



いつまでもイキイキと

趣味を続けるために

定員：20名
(先着順)

利用料／500円

ワンコインで無理なく楽しく！

運動が苦手なあなたにもおススメ！

日時

10:00

～11:00

6月

27日

(木)

7月

11日

(木)

18日

(木)

場所

スポーツショップマツムラ(石巻市中央3丁目6-6)

☎ 0225-95-2923

目的

健康的なカラダの維持／歩く力UP

トレーニング

・楽しく！「バランス強化×脳トレ」

・無理なく！「ストレッチ＋脚力強化」

『石巻のシニアの健康を支えたい！』



リぷらす

Link & Rehabilitation Plus

リハビリをベースにした
ストレッチを石巻で実施

石巻の2つの団体が
手を組みました！



人生100年時代の
『健康づくり』を

スポーツショップマツムラ