

ひめトレ&セルフコンディショニング

《活動の目的》 いろいろな運動を通して、認知症予防、介護予防を目的にみんなで楽しくリフレッシュ



場所

市民交流センター

対象

大館市

活動

毎週木曜日 14時～15時30分

内容

骨盤底筋トレーニング、体幹トレーニング、有酸素運動、自力整体での姿勢改善体操ほか

ひめトレストレッチポールや竹踏み、柔らかミニボールを使いゆっくりしたトレーニングを行います。心身の健康を維持していく活動をするサークルです。