

プログラム紹介

プログラム名 **健康寿命**

トレーニング(体操)

実施日・時間 毎週木曜日 11:00~12:00

参加費 1回 300円

講師 尾上 史晃

(プロフィール) 針灸師・東洋医学師



活動内容

前半 30 分は、筋肉トレーニングを行ない、
後半 30 分は、脳活性化トレーニング、漢方、
趣味、流行のスポーツの話などとにかく
興味深い話がいっぱいです。

最初は難しかった 筋肉のことなど 今では
よくわかるようになりました。

運動強度 ★★★