

いきいき元気づくり教室

日 程：① 4月15日（月）申込締切4月5日必着
② 5月20日（月）申込締切5月10日必着
③ 6月17日（月）申込締切6月7日必着
④ 7月22日（月）申込締切7月12日必着
⑤ 8月19日（月）申込締切8月9日必着
⑥ 9月 9日（月）申込締切8月30日必着
時 間：10時30分～11時30分
場 所：スパランド裸・楽・良2階スタジオ
対 象：65歳以上
定 員：各15名 ※超えた場合は抽選
参 加 料：無料 ※参加当日に限り、入浴（水着浴含む）無料
講 師：森園 知佳

頭の体操や、ボール・体操棒を使って
椅子に座りながら簡単な全身運動をお
こないます。
体を動かしてココロもカラダも元気に♪



申込方法

専用申込用紙に必要事項をご記入のうえ、直接
持参されるか、FAX・メールにてお申込ください。

お問合せ・お申込み

スパランド裸・楽・良

891-1102 鹿児島市東俣町1450

TEL 099-245-7070 FAX 099-245-7088

MAIL kenkouevent@spa-rarara.com