

シニア運動教室 (体験型)

-歩行に特化した運動プログラムを実施-

自立した歩行をいつまでもおこなえるようアシックスが開発した運動プログラムを実施



歩行年齢計測

フレイル講話

ASICS Conditioning Station

■開催日時

開催予定日: 令和6年1月15日(月) 2月19日(月) 3月18日(月)

時間: 15:30 ~ 17:00

定員: 20名

場所: ASICS Conditioning Station (アシックスコンディショニング)
神戸市兵庫区駅南通 5-1-2-400
健康ライフプラザ4階

電話: 078-652-5203

※お申込みはお電話にて受け付けております。



■参加資格

神戸市にお住まいの65歳以上の方

ご注意) 上記日程にて、一度参加された方は、半年間は参加いただくことができません。

この事業は、神戸市より委託を受け「アシックススポーツファシリティーズ株式会社」が運営します。