

# 立命館共同事業 健康バンド教室

加齢に伴う筋肉量の減少で怪我や病気へ繋がる可能性があります。  
筋肉量を増やして、健康寿命を延ばしましょう！！

5月

5月 16日 23日 30日 毎週火曜日  
13:30~15:00

場所: ロクハ荘 多目的ホール

募集人数・受講料: 各日 20名  
各日 300円

募集期間: 5月2日(火)~5月14日(日)

講師: 立命館大学スポーツ健康科学部

その他: 使用するバンドは貸出し可  
又、購入も可(1,500円)

くさつ健幸ポイントBに該当