

# 立命館共同事業

# 健康バンド教室(自主活動)

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！！

**10月**開催日

13：30～14：30

**3日(木) 多目的ホール**  
**10日(木) 大広間**  
**17日(木) 多目的ホール**  
**24日(木) 大広間**  
**31日(木) 多目的ホール**

**11月**開催日

**7日(木) 多目的ホール**  
**14日(木) 大広間**  
**21日(木) 多目的ホール**  
**28日(木) 大広間**

使用するバンドは貸出ししています。どなたでも歓迎です！！

・くさつ健幸ポイントBに該当    ・ロクハ健康ポイント 1ポイント