

# 西庄園いきいきトレーニング

目指すは！

# 若さと健康！！

日常生活が  
より**楽**に  
過ごせる  
ように



活動的に  
**イキイキ**  
と過ごせる  
ように

☆筋力トレーニングの他、リラクゼーション、カラオケなど憩いの場としてもご利用して頂けます。

会場：西庄園地域交流スペース  
和歌山市西庄1133-2

時間：月～金曜日 9時～17時

対象：特に制限はありません。

持ち物：動きやすい服装、上履き

費用：無料

★利用回数に応じて粗品進呈★



☆お問い合わせ先☆

☎ 073-452-8856 (担当：やまもと・つづき)



様々なトレーニング器具の他  
カラオケや麻雀、将棋や囲碁  
等も自由にお使い頂けます。

運動の後には挽き立てコーヒーを  
無料でご提供させて頂いております。



利用回数に応じて  
粗品もご用意して  
おります。

