

男性講座

概ね65歳～74歳の男性

どなたにも取り組んでいただけるプログラムです！健康を維持するために、チャレンジしましょう！

筋力トレーニング

**4月18日、5月2日、5月16日、
5月30日、6月13日、6月27日
いずれも金曜日 10:00～11:30**

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 市内在住の概ね65歳～74歳の男性
(全6回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

講 師 千原 綾乃 氏(パーソナルトレーナー)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット、水分補給用の飲料、汗拭きタオル、
運動しやすい服装

申込み 3月11日(火)から受付

火曜日～土曜日(祝日除く) 午前9時から午後5時
電話・窓口にて受付し、定員になり次第終了