

男性講座 **市内在住の75歳以上の男性**

初心者の人でも取り組めるトレーニングです！

ご自分のために、チャレンジしましょう！

筋力トレーニング

**4月9日、4月23日、5月14日、
5月28日、6月11日、6月25日
いずれも水曜日 13:30~15:00**

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 市内在住の75歳以上の男性

(全6回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

講 師 深谷 啓子 氏

(愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、運動のできる服装、
飲料、汗拭きタオル

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

