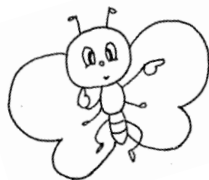


筋力トレーニング



「目からウロコ」の
筋力体験をしましょう!

令和5年 12月7日、12月14日、12月21日

令和6年 1月11日、1月18日、2月1日

いずれも木曜日 13:30～15:00

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 市内在住の概ね65歳～74歳の男性

(全6回参加できる方)

内 容 自宅でできるストレッチ、筋力トレーニング

定 員 15名

講 師 小見山 恵美子 氏(フィットネスインストラクター)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット、フェイスタオル、運動のできる服装、
飲料、汗拭きタオル



<申し込み>

11月8日(水)から11月22日(水)まで

火曜日～土曜日(祝日除く)、午前9時～午後5時

電話、窓口にて受付

定員を超えた場合は抽選をし、11月24日(金)以降、全員に
連絡します。