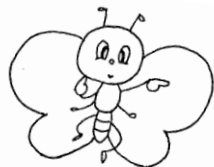


筋力トレーニング



筋トシに年齢制限はありません♪
気になったあなた、いまが始めどき！

令和5年 **12月5日、12月12日、12月19日**

令和6年 **1月9日、1月16日、1月23日**

いずれも火曜日 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75歳以上の男性

(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 鍋田 光代 氏(健康体操指導員)

受講料 無料

持ち物 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。