

歩く力を衰えさせない！

# 筋力トレーニング

令和6年 1月25日、2月 8日

2月15日、2月22日

(全4回) いずれも木曜日 13:30~15:00

転倒予防を中心とした筋力トレーニングを行います！

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：全4回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師：長谷川 昌弘 氏（理学療法士）

定 員：15名

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲料、  
動きやすい服装、スポーツタオル、汗拭きタオル

受講料：無料

申込み：1月10日（水）～1月19日（金）

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時（祝日を除く）

窓口・電話にて受付し、定員を超えた場合は抽選

※抽選結果は、1月20日（土）以降、全員に連絡します。

