

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10日、4月24日、5月1日、
5月15日、5月22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 市内在住の概ね65歳～74歳の男性
(全5回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

講 師 高橋 千恵子 氏(健康運動指導士)

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6日(水)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

