

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12日、4月26日、5月10日、
5月24日、5月31日**

いずれも金曜日 9:30~11:00

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5回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

講 師 板倉 厚子 氏
(愛知県健康づくりアドバンスリーダー)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、長さ90cm以上のタオル、
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

