

# 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

**11月6日、13日、27日、**

**12月4日、11日**

**いずれも水曜日 14:00～15:30**

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5回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

講 師 宮島 淑子 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 運動のできる服装、飲料、汗拭きタオル

申込み ①男性講座に初めて参加する人

10月9日(水)から11月5日(火)まで

②男性講座に2回目以降参加する人

10月16日(水)から11月5日(火)まで

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

