

男性講座

概ね65歳～74歳の男性

# 筋力トレーニング

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！

令和8年 **1月9日、1月16日、1月30日、  
2月6日、2月13日、2月20日**

**いずれも金曜日**

**午前9時30分～午前11時**

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6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、水分補給用の飲料、  
汗拭きタオル、運動しやすい服装

申込み 12月9日(火)から12月23日(火)まで

火曜日～土曜日 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

