

市内在住

概ね 6 5 歳から 7 4 歳の男性



筋力トレーニング

自宅でも行えるストレッチや筋力トレーニングを学び、
いつまでも若々しく元気なからだを作しましょう！

1 1 月 1 0 日 ・ 1 7 日 ・ 2 4 日

1 2 月 1 日 ・ 8 日 ・ 1 5 日

いずれも火曜日

午前 1 0 時から午前 1 1 時 3 0 分

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 6 5 歳から 7 4 歳の男性
(全 6 回参加できる人)

定 員 1 5 名 (先着順)

講 師 千原 綾乃 氏
(パーソナルトレーナー)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、汗拭きタオル、
水分補給用の飲料、運動しやすい服装



アイコングラム
はじめました。
Follow me!



申し込み 窓口受付：1 0 月 9 日 (金) ～ 2 3 日 (金)
電話受付：1 0 月 1 0 日 (土) ～ 2 3 日 (金)
火曜日～土曜日、午前 9 時から午後 5 時
窓口・電話にて受付し、定員になり次第終了