

# 自宅でできる！ 下半身の筋力トレーニング

10月24日、10月31日

11月 7日、11月14日



(全4回) いずれも火曜日 13:30~15:00

下半身を中心に筋力トレーニングを行います！

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：全4回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師：長谷川 昌弘 氏（理学療法士）

定 員：15名

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲料、  
動きやすい服装、スポーツタオル、汗拭きタオル

受講料：無料

申込み：10月6日（金）～10月14日（土）

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時（祝日を除く）

窓口・電話にて受付し、定員を超えた場合は抽選

※抽選結果は、10月17日（火）以降、全員に連絡します。