

40歳からの介護予防講座

運動の秋に始める！

筋力トレーニング



**9月3日、9月10日、9月17日、
9月24日、10月1日**

いずれも水曜日 午後1時30分～午後3時

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 全5回参加できる市内在住の40歳～64歳の方

講 師 伊藤 波木乃 氏（フィットネスインストラクター）

定 員 15人（先着順）

参加費 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、約80cmの長さのタオル、
運動しやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

《申込み》

① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人

8月6日(水)から9月2日(火)まで

② 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人

8月13日(水)から9月2日(火)まで

火曜日～土曜日の午前9時～午後5時（祝日を除く）

電話または窓口にて受付、定員になり次第終了