

男性講座 **市内在住の75歳以上の男性**

筋力トレーニング

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！

**令和8年1月14日、1月21日、1月28日、
2月4日、2月18日、2月25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 市内在住の75歳以上の男性

(全6回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

講 師 宮下 晴美 氏

(愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者)

受講料 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
運動のできる服装、水分補給用の飲料、汗拭きタオル

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

