

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！

**5月13日、5月27日、6月3日、  
6月10日、6月24日、7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 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 伊藤 波木乃 氏(フィットネスダンスインストラクター)  
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 窓口受付:4月10日(金)～4月25日(土)  
電話受付:4月11日(土)～4月25日(土)  
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