

男性講座

市内在住の75歳以上の男性

# 筋力トレーニング

初心者の人でも無理なく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！

**5月12日、5月19日、5月26日、  
6月2日、6月9日、6月16日  
いずれも火曜日  
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 星野 輝子 氏(愛知県健康づくりアドバンスリーダー)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、運動のできる服装、  
飲料、汗拭きタオル



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