

男性に
おすすめ!

～筋肉量の減少を防ぐ～



令和元年度 筋トレタイム

健康維持には筋肉量を保持することが大切です。専門職である理学療法士の指導のもとで高齢者向けの無理のない、正しいトレーニング方法を学びながら実践できる場として定期開催します。継続的に取り組むことで効果が期待できます。さあ、まずは取り組んでみましょう!

- ◆開催日 毎月第2・4火曜日
- ◆時間 13:15～14:15 (申込み不要・時間厳守)
- ◆会場 作野福祉センター 1階 テイルーム
- ◆対象 市内在住の60歳以上の方、障がいのある方
地域福祉活動に関心のある方
- ◆指導者 おんじいのへや安城サテライト店 理学療法士
八千代リハビリテイサービス 彩
- ◆年間日程



月	開催日 (全て火曜日)	
4月	9日	23日
5月	14日	28日
6月	11日	25日
7月	9日	23日
8月	13日	27日
9月	10日	24日
10月	8日	22日
11月	12日	26日
12月	10日	24日
1月	14日	28日
2月	11日	25日
3月	10日	24日

- ◆その他 運動に適した服装、飲み物、タオル持参でどうぞ!
- ◆問い合わせ先 作野福祉センター：Tel 72-7570

※日程は都合により変更する場合がありますので必要に応じて確認をお願いします。