男性におすすめ！

～筋肉量の減少を防ぐ～

ケンサチ

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　デイルーム

◆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　おんじぃのへや安城サテライト店　理学療法士
八千代リハビリデイサービス　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！

◆問い合せ先　作野福祉センター：TEL７２－７５７０

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