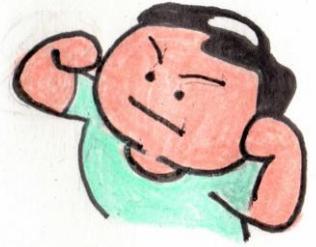


シニア男性向け 筋トレ講座



加齢により衰えやすい筋肉を鍛える、男性限定の講座です。
コロナ禍で運動不足を感じている方、この機会に運動でいい汗を流してみませんか。

日時

令和2年 12月10日、17日、24日

令和3年 1月7日、14日、21日（全6回）

いずれも(木) 午後1時30分～午後3時

場所

明祥フラザ2階 集会室

講師

加藤 宣子 氏(運動プログラム指導者)

対象

市内在住の60歳～79歳の男性

定員

15人(先着順)

参加費

無料

持ち物

ヨガマット又はバスタオル、飲料、汗拭きタオル

運動しやすい靴、マスク

申込み

11月10日(火)午前9時から

明祥福祉センターにて受付。(電話申込可)

申し込み・問い合わせ先：明祥福祉センター（明祥プラザ内）☎92-3641