

ちよつとがんばる！！



筋トレ講座

講師：河本 慶次 先生 (柔道整復師・介護予防運動指導員)

最近、体力が落ちてきたと感じていませんか？ そんなあなたは筋力が落ちてきているのかもしれません…。筋力アップで毎日を元気に過ごしましょう！どなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっています。

この講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。
(健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)

日 程： **8月23日** (月) ～ **11月8日** (月)

※8/23・30、9/6・13・27、10/11・18・25、11/1・8(全10回)

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、中止または変更して実施する場合があります。

時 間： 13：15～14：30

受講料： 6,300円(全10回分)

定 員： 25名(高校生以上の方)

会 場： 北ふれあいセンター5階マスカットホール

締 切： **令和3年8月13日(金)(必着)**