

楽しく 筋力UP トレーニング



～マシントレーニングで元気な体づくり～

ふれあいセンターのアスレチックコーナーにある機器を使用して、日頃使わない筋肉を鍛え、元気な体を手に入れましょう！マシンの正しい使用方法やトレーニング時のポイントをお伝えしますので、初めての方もご安心ください。

期間 令和7年5月8日～7月17日（木曜日 全11回）

時間 14:00～15:30 **受講料** 9,020円
（初回全納）

場所 西ふれあいセンター 2階 アスレチックコーナー

対象 高校生以上の現在介護認定を受けていない方
※当講座では、医学的な健康診断は行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。なお、運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください。

定員 16名 **締切** 令和7年4月21日(月)必着

講師 公社健康運動指導士

詳しい講座内容、申込方法、問い合わせ先はチラシ裏面をご確認ください。