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9月4日～11月13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8月18日（月）必着

講師　公社運動指導員

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。