



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

9月1日～11月17日（火曜・全11回）
（9/1・8・15・29、10/6・13・20・27、11/3・10・17）

時間

14:00～15:30

受講料

9,020円

場所

西大寺ふれあいセンター 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

定員

16名

講師

公社運動指導員（健康運動指導士）

締切

8月22日（土）必着

詳しい講座内容、申込方法、問い合わせ先は裏面をご確認ください。