

シニアのためのかんたん筋トレ！

スクワットを極めて 健康な足腰をつくろう



65歳以上優先



人は高齢になるほど筋肉量や筋力が低下しやすくなり、そのままにしておくと転倒や寝たきりになる可能性があります。日常の運動を心がけ、無理なくすきま時間を使ってできるような筋力トレーニングを覚えて、未来の元気な自分のために貯筋しましょう。本講座は座学と実技（運動）を交えて生活習慣と運動習慣について学び、いつまでも自分の足で歩ける健康な足腰づくりを目指します

2月28日(月)

10:00~11:30

場 所 岡山市ウェルポートなださき
1階かしの木ホール

定 員 20名

受講料 630円

講 師 前川 真治 先生（健康運動指導士・健康運動実践者・
adidas functional training）

締 切 2月17日（木）必着

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座参加時にはマスクの着用をお願いいたします。今後の感染状況により、講座を中止する場合があります。

お申込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。