

男性限定

～ いくつになっても快適生活 ～

# シニアの体操 & 筋トレ



7/9・16・23 (火) 14:00～16:00 全3回



『人間は足から衰える！』

フレイル予防に、“いつでも・どこでも”  
できる体操と筋トレで、活力ある筋力・  
血管を保つコツとヒントを紹介します。



- 定員 10名(先着順)
- 対象 男性
- 費用 1,000円
- 会場 2階集会室AB
- 申込 6/24(月)から窓口やお電話で、  
9時～17時に受付。窓口優先。
- 持ち物 水分、タオル
- 講師 生涯学習インストラクターの会 嘉指 毅

