

～ いくつになっても快適生活 ～

# シニアの体操&筋トレ

6/10・17・24 (火) 全3回 14:00～16:00



『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。

≡ 男性限定 ≡



- 定員 10名
- 対象 シニア・男性
- 費用 1,000円
- 申込 5/14(水)～21(水)の9時から17時に  
お電話や窓口で受付。窓口優先。
- 会場 2階集会室A
- 持ち物 ヨガマットか大判バスタオル  
水分
- 講師 生涯学習インストラクターの会 嘉指毅

