

# 男の筋トレ教室

男性限定の筋力トレーニング教室を開催します!!

終了後自主サークルとして立ち上げることを目的としています。

教本を見ながらストレッチ運動、筋力トレーニングを行い、教室終了後も皆さんで楽しく筋トレ教室を続けられるよう指導いたします。

筋肉を維持して、いつまでも若々しい体をめざしましょう!

●場 所: 地区会館 2階会議室 AB 他 (澄川3条2丁目6-1)

●日 時: 令和8年2月16日~3月30日(全12回)

月曜日 14:00~15:30 木曜日 10:00~11:30

① 2/16(月) 14:00~15:30	② 2/19(木) 10:00~11:30	③ 2/26(木) 10:00~11:30	④ 3/2(月) 14:00~15:30
⑤ 3/5(木) 10:00~11:30	⑥ 3/9(月) 14:00~15:30	⑦ 3/12(木) 10:00~11:30	⑧ 3/16(月) 14:00~15:30
⑨ 3/19(木) 10:00~11:30	⑩ 3/23(月) 14:00~15:30	⑪ 3/26(木) 10:00~11:30	⑫ 3/30(月) 14:00~15:30

●持ち物: ヨガマット(貸し出しはしていません)・タオル・上靴・飲み物

●参加費: 初回時のみ200円(資料代)

●対象者: 澄川地区にお住まいの概ね65歳以上の男性

●定 員: 12名(要申込)

※ 出来るだけ全日程出席できる方を優先します。



《申し込み・問い合わせ》 ※平日 9:00~17:15(土日祝除く)

介護予防センター澄川 (澄川3条6丁目3-3 じょうてつドエル真駒内1階)

電話: 598-1295 担当: 田中・高橋