

筋肉は何歳からでも鍛えられる！



きんかつ

筋活教室 参加者募集



こんな人におすすめ！

- ☑ これから運動習慣をつけたい人
- ☑ 外出の機会が少なくなった人
- ☑ 自分の体力を試してみたい人
- ☑ トレーニングマシーンなどを使って運動をしてみたい人



- 内容** トレーニングマシーン（ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動）
スタジオプログラム（体幹トレーニングなど）
- 日程** 初回 7月22日（火） ※全13回
- 時間** 10時～（1時間程度）※初回は1時間30分
- 対象** 65歳以上の市民（運動制限のない人）
- 場所** ルーロ合志3階 コレカラダ（旧西合志庁舎）
- 定員** 20人
- 持ってくるもの** 動きやすい服装、運動靴（室内用）、タオル、飲み物
参加費（500円/回）

お申込み 7月15日（火）17時まで

合志市地域包括支援センター

☎ 096-248-1126 合志市竹迫 2140