

男性のための筋トレ&ストレッチ教室

参加者募集!

加齢によるカラダの変化、放っておきますか? 衰えに気づきトレーニングすることで、健康で動きやすい体が手に入ります。この機会に筋肉のつくり方を学んでみませんか?

日時: 4月18日から翌年3月6日までの
基本第1・3土曜日 (全20回)
9:10 ~ 10:30

講師: 上村 輝美 先生

- ・健康運動指導士
- ・介護予防運動トレーナー
- ・摂津市いきいきカレッジ
笑顔で体操しよう科 講師



※	4月	18日	10月	3・17日
	5月	9・23日	11月	7・21日
	6月	6・20日	12月	5・19日
	7月	4・18日	1月	16日
	8月	1日	2月	6・20日
	9月	5・19日	3月	6日

対象者: 市内在住の男性で
60歳以上の方及び
身体に障がいのある方

場所: 摂津市立身体障害者・老人福祉センター
摂津市鳥飼上 5-2-8 (ふれあいの里内)
TEL 072-653-1212

定員: 先着10名(※新規優先)

参加費: 年間 2,000円

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装

お申込: 4月2日(木)より当センター窓口
又は、お電話にて受付

