

# 男性のための筋トレ

# & ストレッチ教室

## 参加者募集★



◎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
- ・摂津いきいきカレッジ  
(笑顔で体操しよう科 講師)

加齢によるカラダの変化・・・  
仕方ないと諦めますか？  
衰えに気づきトレーニングする事で、  
健康で動きやすい体を手に入れましょう！  
この機会に筋肉のつくり方学んでみませんか？

◎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

◎日時：5月15日から翌年3月19日までの全20回  
基本第1・3土曜日 9:10～10:30

◎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)

◎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1日(木) 10時より当センター窓口、または電話にて受付

◎お問合せ： ☎072-653-1212



|    |       |     |       |
|----|-------|-----|-------|
| 4月 |       | 10月 | 2・16日 |
| 5月 | 15日   | 11月 | 6・20日 |
| 6月 | 5・19日 | 12月 | 4・18日 |
| 7月 | 3・17日 | 1月  | 15日   |
| 8月 | 7・21日 | 2月  | 5・19日 |
| 9月 | 4・18日 | 3月  | 5・19日 |



お車での来所も可