

65歳～概ね74歳

男性限定

スポーツプログラマーに学ぶ！



筋肉を衰えさせない筋トレ教室

～正しく学んで筋力アップ～



筋力トレーニング（筋トレ）は、筋力を向上させることを目的にしています。筋力を高めることで、身体機能の向上や病気になるリスクを下げる等の効果があると言われています。また、筋肉は、年齢に関係なく鍛えられます。教室では、筋トレを始めてみたい方に向けて、筋トレのポイントや自宅でできる筋トレ等を学びます。自分に合った体づくりを始めましょう！

予約	11/18(月) 午前9時から先着順	内 容
1日目	12月16日(月)	・「筋トレについて学ぶ」 ～講話と実技 その1～ ・自分の体を知る(筋肉量チェック) ・「筋肉作りに必要な栄養」・試食
2日目	12月23日(月)	・「筋トレについて学ぶ」 ～講話と実技 その2～ ・フレイル予防の話

《対象者》 中村区在住で65歳～概ね74歳の男性

《場 所》 中村保健センター3階 多目的室

《時 間》 13:30～15:30(受付 13:15～)

《定 員》 各コース 15名

〔ウェブサイト〕

《申 込》 電話またはウェブサイト



【お願い】

- ・教室を欠席する場合、ご連絡ください。
- ・教室受付開始2時間前において、暴風警報または暴風雪警報が名古屋市に発令されている時は、教室を中止します。あらかじめご了承ください。

《持ち物》 水分補給できるもの タオル 健康手帳(お持ちの方)
*運動のできる服装・靴でお越しください



お申込み・お問合せ

中村保健センター 健康づくり担当
電話 052-433-3092

フレボ&見守り
ポイント対象！



- ・「フレボ&見守りアプリ」の利用登録が必要です。
- ・付与数は30ポイントです(1日1回まで)。
- ・「フレボ&見守りアプリ」についてはアプリ事務局(Tel.03-4333-4016)までお問い合わせください。