



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～

大歓迎

- ☒ 筋トレを始めてみたい方
- ☒ 運動不足の方
- ☒ 自宅での筋トレ方法を知りたい方

中村区在住  
65歳～概ね74歳  
男性限定

前期コース  
(2日間)

6月23日 (月) 13:30~15:30  
6月30日 (月) 受付 13:15~

後期コース  
(2日間)

12月15日 (月) 13:30~15:30  
12月22日 (月) 受付 13:15~

内容

体組成計 (筋肉量チェック)  
自宅でできる筋トレ  
フレイル予防・栄養の話  
(試食あり)

持ち物

飲み物・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

場所

中村保健センター 3階 多目的室

(中村区役所等複合庁舎) 中村区松原町1丁目23番地の1

予約・問合せ

前期コース：5月12日 (月) } 9時より  
後期コース：11月17日 (月) } 電話または予約フォーム▶

ご予約フォーム



中村保健センター 健康づくり担当

☎ 052-433-3092 月～金 (祝日除く) 8:45~17:30