



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～

中村区在住  
**65歳～概ね74歳**  
男性限定

6月開催の前期参加者は  
お申込みできません

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

後期  
(2日間)

日程：**12月15日（月）・12月22日（月）**

※両日ともご参加ください

時間：**13:30～15:30（受付 13:15～）**

場所：中村保健センター3階 多目的室

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）

※運動のできる服装と靴でお越しください

ご予約は **11月17日（月）9時より**  
お電話またはインターネットで承ります



中村保健センター 健康づくり担当 月～金（祝日除く）8:45～17:30



**052-433-3092**

FAX 052-483-1131