



自分自身にあった筋トレを学ぶ

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
男性対象

前期 6月22日（月）・6月29日（月）

後期 12月4日（金）・12月21日（月）

※前期・後期の2日程（各2日間）・年度内1日程のみ参加可

いずれも 13:40～15:30（受付13:15～）

※問診と各種測定をおこないますので、13:15にお越しください

内容

各種測定（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

前期： 5月14日（木） } ※いずれも午前9時より下記問合せ
後期： 10月22日（木） } 先まで電話で申込み（先着順）

【お問合せ】

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