



自分自身に合った筋トレを学ぶ

# 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～

中村区在住  
65歳～概ね74歳

女性対象

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

2日間 9月11日(金)・9月18日(金)  
コース 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

場所：中村保健センター3階 多目的室

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）

※動きやすい服装と靴でお越しください

ご予約は 8月6日(木) 9時より電話にて (先着順)

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