

元気な身体作りと仲間作り VOL.1

参加費
無料

シニア男性のための筋トレ講座

筋肉自慢の人!
これから鍛えたい人も!
大集合!

カッコいいシニアを
目指して!



「介護予防のミニ講座」と「特別な器具は使わずにできる筋力トレーニング」を行います。

筋肉は、年齢を重ねても鍛えられます。身体を鍛えるのが好きな方、これからトレーニングを始めてみたい方向けの仲間づくりの活動です。いっしょに始めてみませんか?

日時:令和 8 年

1 月 25 日(日)

午前 10:00~11:30

鍛えたい体の
パーツに合わせた
アドバイスも
できます

会場:朝霞市総合福祉センター はあとぴあ
2 階 第1・2会議室 (朝霞市浜崎 51-1)

対 象:朝霞市在住の概ね65歳以上の男性の方

※ 医師に運動を制限されている方は、申し込み時、ご相談ください。

定 員:15 名程度 (応募者多数の場合は、抽選)

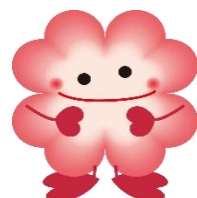
持ち物等:水分補給用の飲み物、動きやすい服装、靴

申込期間:1月5日(月)午前9時から1月14日(水)正午までに、下記の電話、FAX、
または Email にて、申込受付。

申し込み・問い合わせ:朝霞市社会福祉協議会 高齢者福祉係

電話 048-486-2525 FAX 048-486-1455

Email kourei@asaka-shakyo.or.jp



アーシャ♥るくるん