

元気な身体づくりと仲間づくり

参加費
無料

シニア男性のための筋トレ講座

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たい方向けの仲間づくりの活動です。講座でのトレーニング指導とご自宅での自主トレを合わせて行います。

参加者同士で励ましあってトレーニングをして、ご自身の健康づくりと地域での交流の場づくりを目指します。

カッコいいシニアを
目指して!

日時:令和 8 年

5月1・15・29日

6月12・26日(金)

午前 10:30~11:50 全5回

会場:朝霞市総合体育館 サブアリーナ

※トレーニング室およびマシンは使用しません

講師:ACS(朝霞長寿サポート)ネット 所属

朝霞中央クリニック訪問リハビリテーション

理学療法士 鈴木 耕太 氏



対 象:朝霞市在住の概ね65歳以上の男性の方

※ 申し込み時、運動制限や健康状態について確認させていただきます。

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、室内用の靴

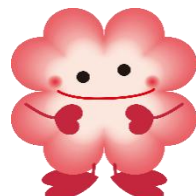
申込期間:4月1日(水)午前9時から4月10日(金)正午までに、下記の

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-シヤ♥るくるん