

# 今からはじめる 筋トレ講座

この講座は、週に1回、運動の専門家から指導を受けることで、楽しく運動習慣を身につけ、筋肉を鍛えることを目的としています。高齢になっても筋肉は鍛えられます。さあ、今こそ！本講座に参加して、筋トレをはじめてみませんか？

**火曜日コース**  
文化センター  
リハーサル室 | 9.24 | 10.1 | 10.8 | 10.15 | 10.29 | 11.5

**木曜日コース**  
地域包括ケア複合施設  
YMBT | 9.26 | 10.3 | 10.10 | 10.17 | 10.24 | 10.31

全6回・各回**14:00-15:30**

- 【対象】 65歳以上の市民  
※ただし、介護保険の通所系サービスまたは本市が実施する他の閉じこもり予防事業を利用している方は参加できません。  
※医療機関に通院中の方は、申込み前に必ず主治医にご相談ください。
- 【定員】 各コース 25人 ※申込人数が多い場合は、抽選になります。
- 【内容】 ストレッチや筋力向上のための運動をおこないます。
- 【参加費用】 1,100円(保険代) ※途中退会された場合も返金できません。
- 【申込】 申請書と裏面アンケートに必要事項を記入の上、健康推進課まで持参、郵送またはFAXでお申込みください。
- 【締切】 9月17日(火)必着
- 【実施事業者】 クラブコング株式会社 <http://www.clubkong.com>

問合せ／八幡市役所健康推進課 〒614-8501 八幡市八幡園内75

電話／075-983-1116 FAX／075-972-2520