

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、筋トレをはじめませんか？

火曜日コース | 1.28 | 2.4 | 2.18 | 2.25 | 3.3 | 3.10
福祉会館

木曜日コース | 1.30 | 2.6 | 2.13 | 2.20 | 2.27 | 3.5
地域包括ケア複合施設
YMBT

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
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】 **1月17日（金）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**