

100歳でも元気に動ける体づくりしてますか？

シニア向け 転倒予防 筋トレ教室



高齢になっても、住み慣れたまちで自分らしく生活したい！
これは、私たちみんなの願いです。

いきいきと楽しい生活には、健康なからだづくりが不可欠です。

参加費無料

筋力トレーニングは、何歳からはじめても、効果を発揮します。
自宅で毎日できる筋トレを、今日から実践していきましょう。

日程

7/4 金・11 金・18 金・25 金

時間

午前10時～正午

場所

公民館貫井南分館学習室AB

講師

鈴木徳年さん (東京ボディビル・
フィットネス連盟常任理事)

対象

市内在住・在勤・在学の方

定員

15人 (多数抽選)

持ち物

タオル・飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。

申込

6月20日(金)(必着)までに、申込フォーム、Eメールまたは
往復はがきで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を
明記し、公民館貫井南分館「筋トレ教室」係へ。

筋トレのプロフェッショナルに学びます



申込フォーム

公民館貫井南分館

042-383-1168

〒184-0014 小金井市貫井南町4-3-23 mail: k020499@koganei-shi.jp