

健康づくりのための運動講座（フレイル予防）

# 男性向け お手軽 筋肉トレーニング(筋トレ)の講座を開催します

最近筋肉が落ちてきたと感じる男性の皆さん、

- すぐつまずくと感じる方
- 高齢になると筋力が低下しやすいため、筋力の向上に努めましょう

**ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせると  
さらに健康効果が期待できます。**

【日 時】 **令和6年5月から10月まで****月1回、6回コース 13:30~15:00****5/13(月)、6/10(月)、7月8日(月)、8月19日(月)、9月9日(月)、10月7日(月)**

【場 所】 御園コミュニティセンター 大会議室

【内 容】 筋肉トレーニング

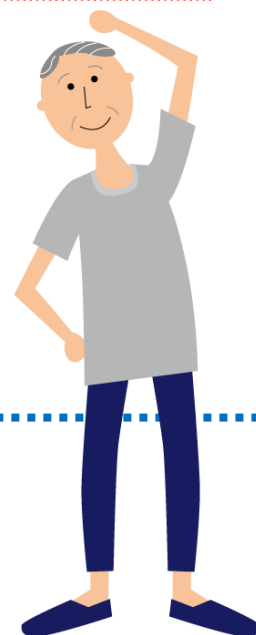
自分の体重を負荷として利用する自重トレーニングが中心

【講 師】 坂梨裕美先生（健康運動実践指導者、スポーツ指導者）

【受講料】 各回300円

【持ち物】 水分、タオル、上靴、動きやすい服装

【定 員】 15名



## 申込について

- 受 付：下記の申込先に電話してください。
- 申 込：受講者さんの氏名、住所、電話番号  
(受付時間 平日 9:00~17:00)
- 申込締切日：**5月1日(水)17:00まで**
- 受講確定：全員受講可能な場合は連絡いたしません。  
申込多数で抽選が発生した時のみ5月2日(木)に結果を連絡いたします。
- 申 込 先：御園コミュニティセンター  
(TEL 0748-22-0503、IP 050-8034-0503)