

男のストレッチ ♀ スローな筋肉トレーニング講座 ~前期~

男性を対象としたストレッチ体操です。

運動をしている間、軽い負荷で筋肉の緊張を保つことにより筋肉量が増え、ダンベルやマシンなどを使う筋肉トレーニングと同様に基礎代謝がアップします。

回数 : 全8回 定員 : 30人 (先着順)

日程 : 6月1日、15日、29日、7月13日、20日

6日

8月24日、9月7日、21日 第1・3・5金曜日

31日

(7月は第2・3金曜日、8月は第4金曜日のみ)

時間 : 午後1時30分~3時

受講料 : 1,000円 場所 : 1階 コミュニティホール

対象者 : 亀岡市在住の60歳以上(申し込み時)の男性

講師 : たけした えつこ
竹下 恵都子さん

申込み・問合せ

5月10日(木)午前9時から来館または電話で先着順にて受け付け。
亀岡市中央老人福祉センターへ[総合福祉センター内(午前9時~午後5時)
火曜日・祝日は休館] TEL24-0294 FAX24-3071