

男のストレッチ筋トレ講座(はじめの一步編)

男性を対象としたストレッチ体操と筋肉トレーニングです。

無理なく、楽しく家庭でも続けられる内容となっています。運動不足やリハビリを考えている方、ぜひご参加ください。

日 程 : 6月5日・19日、7月3日・17日、8月7日・21日、
9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日、
12月4日・18日、令和3年1月15日、2月5日・19日
第1・3金曜日(11月は第1金曜日・1月は第3金曜日のみ)

回 数 : 全16回

時 間 : 午後1時~2時30分

講 師 : 竹下 恵都子さん

定 員 : 20人(先着順)

持ち物 : 運動しやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

対象者 : 亀岡市内在住の60歳以上(申し込み時)の男性

受講料 : 2,000円

場 所 : 1階 コミュニティホール

申込み・問合せ

5月10日(日)午前9時から来館または電話・FAX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9時)火曜

日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで] TEL24-0294 FAX24-3071