

# 男のストレッチ講座(はじめの1歩編)

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・27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・第4金曜日、1月は第3金曜  
日のみ） ※      は変更日

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