

# 男のスポーツな筋トレ講座(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：10月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(10月は第3金曜日のみ、11月は第1・第4金曜日、1月は第3金曜日のみ)

回数：全8回

時間：午後1時~2時30分

講師：竹下 恵都子さん

定員：10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、マスク、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：1,000円

場所：1階 コミュニティホール

## 申込み・問合せ

9月25日(金)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