

# 男のストレッチが筋トレ講座(体カアップ編)

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。体カアップを考えておられる方、ぜひご参加ください。

日 程 : 6月18日、7月2日・16日、8月6日・~~20日~~、  
~~9月3日・17日~~、10月1日・15日・29日、11月5日、  
11月19日、12月3日・17日、令和4年1月7日・21日、  
2月4日・18日、3月4日 第1・3金曜日(6月は第3金曜日、  
11月は第1金曜日のみ) 全16回 ※    は変更日

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、  
マスク

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(月)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