

男のスローな筋トレ講座①

体を動かしたい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。

ぜひご参加ください。



日 程 : 5月20日、6月~~3日~~・17日、7月1日・15日、8月5日、
8月19日、9月~~2日~~・16日・30日、~未定~

第1・3金曜日（5月は第3金曜日のみ） 全9回

※は代替日

時 間 : 午後1時30分~3時

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 : 1,500円

場 所 : 1階 コミュニティホール

申込み・問合せ

4月11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