

高齢期には
「貯筋」が大事！



フレイル予防

筋トレマシン教室

～筋力アップで疲れにくい身体に！～

4台の筋トレマシンで足腰や背中筋肉を鍛えます。指導員がサポートするので、筋トレが初めての方でも安心です！いつまでも健康でいるために、コツコツ貯筋を始めてみませんか？

※貯筋とは、筋肉を鍛えて貯めておくことを表す言葉です。

毎月第2水曜日 1部：午前9時30分～10時30分

2部：午前10時30分～11時30分

会場 コミュニティセンター地下機能回復訓練室

対象 65歳以上の市民 費用 無料 定員 各部8人

申込 各月1日から前日までに下記

担当へ(申込時に1部・2部をお選びください)

持ち物 タオル・上履き・飲み物・筆記用具

※ご自身の体調に合わせてご参加ください。

運動ができる服装でお越しください。

感染拡大防止のため手指の消毒、
マスクの着用をお願いします。



4月13日

5月11日

6月8日

7月13日

8月10日

9月14日

10月12日

11月9日

12月14日

1月11日

2月8日

3月8日

【お問い合わせ】

福祉健康部高齢福祉介護課介護予防・地域支援係

TEL 042-555-1111 (内線197)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp



市公式サイト