

いつまでも元気に過ごしたい、65歳以上の市民の方へ！

令和7年度 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種のマシンで足腰・背中の筋肉を鍛えます。指導員によるサポート付きで、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？

・第2水曜日 **じゅらく苑** 地下1階 機能訓練室

1部：午前 **9時30分**～午前**10時30分**

2部：午前**10時30分**～午前**11時30分**

・第4火曜日 **いこいの里** 2階 集会室

1部：午後 **1時30分**～午後 **2時30分**

2部：午後 **2時30分**～午後 **3時30分**

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
じゅらく苑	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	18※	11
いこいの里	22	27	24	22	26	30※	28	25	23	27	24	24

※第3水曜日 ※第5火曜日

対 象 **65歳以上の市民**

参加費 無料

申込み 開催月の月初開庁日の**8時30分**～
下記担当へご連絡ください。

持ち物 タオル、上履き、飲み物

定 員 各部**10人**



【申し込み・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456)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp



市公式サイト