

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6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台の筋トレマシンで足腰や背中中の筋肉を鍛えます。

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？

・ **第2水曜日** **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**

じゅらく苑 (コミュニティセンター内) 地下1階 機能訓練室

・ **第4火曜日** **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**

いこいの里 2階 集会室

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

対象 **65歳以上の市民**

参加費 **無料**

申込み 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

定員 各部**10人**

※体調は自己管理の上でご参加ください。

運動ができる服装でお越しください。

【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197)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp



市公式サイト