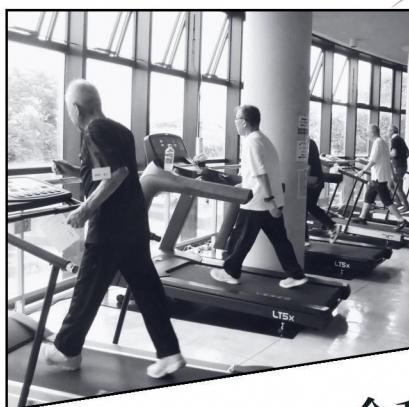


65歳以上の
男性限定

男前！ 健康運動教室

全20回

マシン
トレーニング
有酸素運動で
脂肪を燃やせ！

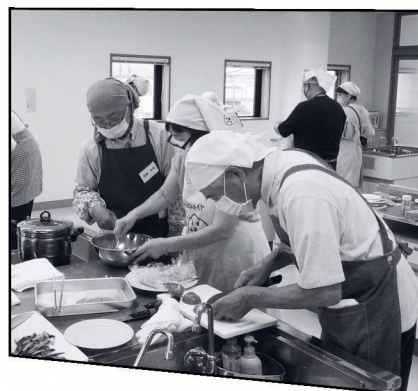


筋トレ
足・腰・腹筋
を鍛える！



栄養

調理実習で
料理もできる男前に！



と き

令和7年5月9日～10月24日までの
金曜日 午後1時30分～3時 ※8月は休み

会 場

村上体育館

参加費

無 料 ※村上体育館のトレーニングマシン講習会を受けていない方は、講習料1,000円必要です。
※教室内で調理実習を行います。材料費は実費徴収になります。

対 象

65歳以上の男性

定 員

18名（新規優先）

締切り

4月23日(水)まで

申込み

電話または村上体育館の窓口で受け付けます。

【お申込み・お問合せ】

NPO法人総合型スポーツクラブ **ウェルネスむらかみ**
村上体育館内 電話 **5 2 - 6 3 1 1**