

65歳以上の
男性限定

男前! <全20回> 健康運動教室

男性だけの運動教室が始まります!

いつまでも健康でいきいきと過ごすために、この機会に参加してみませんか?

筋トレ

足・腰・腹筋

マシン

トレーニング

有酸素運動で脂肪を
燃やせ!

栄養

調理実習で
料理もできる
男前に!

卓球・ボッチャなど

軽スポーツ

リフレッシュ!



と き 5月8日～10月16日 毎週金曜日 ※8月は休み

午後1時20分～3時

会 場 村上体育館

参加費 無 料

※トレーニングマシンの講習会を受けていない方は、別途 講習料1,000円
※教室内で調理実習があります。材料費は実費徴収となります。

対 象 65歳以上の男性

定 員 25名(新規優先)

締切り 4月20日(月)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 **52-6311**

受付時間 平日 午前8時30分～午後6時