

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？



と き 5月10日～10月25日 毎週金曜日 ※8月は休み
午後1時30分～3時

会 場 村上体育館

参加費 無 料

対 象 65歳以上の男性

定 員 15名（新規優先）

締切り 4月19日（金）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

※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。

【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