

令和 8 年度

男の 筋トレ講座

参加者
募集

～カラダに自信を、未来に安心を～

65 歳以上の男性限定で「男の筋トレ講座」を実施します。

自分の健康のために何かやってみたいけど

なかなかきっかけがない・・・

まずは、ストレッチで体をリラックスさせる

ことから・・・

是非、一步を踏み出してみませんか。



対象者 65 歳以上の男性限定 20 名

場所 健康交流プラザ サンウエル いきいきスタジオ、せせらぎホール

日時 令和8年 9月 3日(木) 10月 1日(木) 11月 5日(木)
12月 3日(木)

午後 1 時 30 分～3時 30 分

内容 第 1 回 体力測定、簡単ストレッチ、家庭でできる筋力アップ体操
第 2 回 家庭でできる筋力アップ体操、お口の健康講座
第 3 回 家庭でできる筋力アップ体操、
栄養講座「筋力アップの食生活について」
第 4 回 体力測定、筋力アップ体操

持ち物 内履き靴、水分補給できる飲料

申込方法 8 月 20 日(木)までに保健センター(72-0343)又は
右記二次元コード よりお申込みください。
原則、4回参加できる方が対象となります。



【お問い合わせ先】入善町元気わくわく健康課 保健センター

TEL 72-0343