

令和6年度

かがやき健康体操 男性教室

メンバー
募集



最近、『体力が落ちた・・・』『筋力が落ちた・・・』と感じることはありませんか？
免疫機能を高めるためにも、身体を動かし、以前のように動ける身体を取り戻しましょう！マイペースでできるから安心！

筋トレ・脳トレ・口腔体操他をしっかりと行う男性向けの教室です。

是非ご参加ください！

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

日 時：第2, 4土曜日 13:15~14:15

対 象：おおむね60歳以上の男性限定

定 員：20名

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、紐で結ぶ運動靴
外靴入れ

費 用：1回 500円（但し、体験1回は無料です）



★お申込は随時受付中



講 師：森田 美紀 氏

【講師プロフィール】

- ・生涯健康指導士・ベンチプレス2010年アジアチャンピオン
- ・体操教師や、トレーニング指導など幅広く活躍されています。

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ
地域包括支援センター

電話 805-1700



● 裏面に日程表あり