

第2期 「福祉の里西太美」

# 貯筋運動教室開催

筋力アップで健康寿命をのばそう！



夏に固くなった身体をほぐしてリフレッシュしましょう！

日時 令和3年10・11月 毎週木曜 10時～11時

※10月7日からスタートします

場所 西太美交流センター ホール

講師 嶋田 壮志 先生 (健康運動指導士、貯筋運動指導者)  
(福光スポーツクラブ)

定員 概ね60歳以上25名  
(先着順 定員になり次第受付終了)

参加費 500円 (初回に集めます)

申込 下記申込書に記入の上、西太美交流センターのポストへ  
電話、ファックス、メールでもOK！



少しずつ寒くなる  
この時期。  
貯筋運動で血行  
をよくしましょう！

☆今後の予定… 第3期 1・2月 開催予定

主催 福祉の里西太美 共催 西太美地域づくり協議会

TEL・FAX 55-1126、メール nishifutomi.kmn@gmail.com

..... 切り取り .....

☆貯筋運動教室 (10・11月) 申込書

|                      |    |       |
|----------------------|----|-------|
| 氏名:<br>(生年月日 年 月 日生) | 地区 | 連絡先 ☎ |
|----------------------|----|-------|