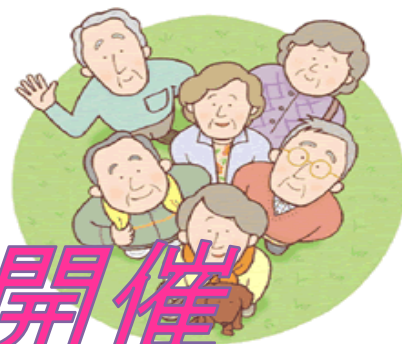


第1期 「福祉の里西太美」

貯筋運動教室開催

筋力アップで健康寿命をのばそう！



身体を動かして、認知症予防！肩こり・腰痛・膝痛に！

日時 令和4年6・7月 毎週木曜 10時～11時

6月2日、9日、23日、30日 ※6月16日はお休みです
7月7日、14日、21日、28日

場所 西太美交流センター ホール

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

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ポストまで
電話、ファックス、メールでもOK！



筋肉や関節が硬く
なっていませんか？
椅子に座って運動
します

☆今後の予定… 第2期 10・11月 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（6～7月）申込書

氏名：		地区	連絡先☎
(生年月日 年 月 日生)			