女性限定！

# 筋力アップトレーニング

参加費 無料

**スクワット**を中心に、いつまでも
自分の足で歩くために！

正しい姿勢と体の使い方を丁寧に指導します。

## 日時（各回 14:00～15:00）

| 令和８年 | 令和９年 |
|---|---|
| 9/18（金） | 1/28（木） |
| 10/22（木） | 2/25（木） |
| 11/26（木） | 3/25（木） |
| 12/24（木） | |

毎月 終了後～
翌月分の Web
予約ができます

## 対象・定員

女性

9名
（要予約・先着順）

| | |
|---|---|
| 内容 | ・スクワット中心の筋力トレーニング<br>・姿勢改善・転倒予防<br>・自宅でできる運動の習得 |
| 場所 | 上笹下地域ケアプラザ　多目的ホール |
| 講師 | ルネサンス元氣ジム上中里　石綿　真里　さん |
| 持ち物 | ・水分補給の飲み物<br>・室内ばき（スリッパ不可） |

事前予約制

TEL：769-0240