男性限定！

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
7/14（火）	1/12（火）
8/11（火・祝）	2/9（火）
9/8（火）	3/9（火）
10/13（火）	
11/10（火）	
12/8（火）	

対象・定員

概ね70歳以上の
男性

8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 ・姿勢改善・転倒予防 ・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	ルネサンス元気ジム　柔道整復師 伊勢 元晴 さん
持ち物	・水分補給の飲み物 ・室内ばき（スリッパ不可）

事前予約制　お電話または窓口にてお申込みください。　TEL：769-0240