

令和5年度 男性限定！



「筋力アップ教室」

☆ 参加者募集中 ☆

<対象者> 65歳から80歳までの男性 ※ 定員15名

※ただし、治療中の病気等で主治医からの運動制限がない方

<日程と会場> ※ 6回シリーズです

- ① 11月 2日（木） 大口元気こころ館
- ② 11月 9日（木） まごし温泉・多目的ホール
- ③ 11月16日（木） まごし館社会福祉協議会・大会議室
- ④ 11月30日（木） 大口元気こころ館
- ⑤ 12月 7日（木） まごし温泉・多目的ホール
- ⑥ 12月14日（木） 大口元気こころ館

<時間> 全日程 午後2時～3時30分

<内容> ストレッチ、筋力アップ運動 など



<講師> 横山 博志 氏（坂元内科 理学療法士）

※「高齢者元気度アップ・ポイント手帳」をお持ちの方へポイントを付与します！

<参加申込み先> 菱刈地域包括支援センター（山下）26-1307

大口地域包括支援センター（山口）23-2377

※申込み締切 令和5年10月20日（金） 今すぐお申し込みを！

大好評だった「令和4年度 男性の筋力アップ教室」

※いさトレなど筋力アップの運動をしている様子です。

