

ハピネスなかま
トレーニング室

フレイル予防筋トレ教室

開催日：5月17日・31日

6月14日・28日

7月12日・26日（隔週金曜日）

時間：13:30～14:30

定員：20名（先着順）

対象者：筋肉をしっかり動かして鍛えたい方

参加費：200円／市内在住者

300円／市外在住者

講師：小川 静香（健康運動指導士）

場所：ハピネスなかま4階和室

内容：自分の体重やボールを使った
トレーニング、筋トレを行います

1回ずつ
参加
できます

※初めて参加される方は事前にトレ室でカウンセリングを
行います（トレ室利用チケット1枚必要です）



申込方法

4月16日（火）9:00より来館または電話にて受付します

お問い合わせ先

中間市社会福祉協議会 トレーニング室

TEL：093-245-8686（月曜・祝日休館）／中間市通谷1丁目36番10号