

市内にお住まいで65歳以上の男性の皆様

令和8年度



ミズノ体操教室

『男性限定』運動教室を開催します。

運動には興味があるけれど参加したことがない方、体力に自信のない方、大歓迎です！

お誘い合わせのうえ、ご参加ください。



「**元気なシニアライフ、ここから始まる男性教室！**」

日 ち : 8月28日 / 9月4. 11. 18. 25日

10月9日 毎回金曜日 (全6回コース)

(株)ミズノスポーツサービス

講 師 : 介護予防運動指導員 鈴木 幸恵 氏

時 間 : 10:00~11:30(受付9:30~)

場 所 : ナイスアリーナ

内 容 : 筋力トレーニング、ストレッチなど

定 員 : 20人(定員になり次第締め切ります)



持ち物:水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、内履き
動きやすい服装でお越しください

《申し込み》 8月3日(月)~8月19日(水)

長寿生きがい課地域包括支援班 TEL : 24-6345