

120歳筋トレ～健康、長寿を目指して～

健康で120歳を目指せるからだづくりのために、今からでも遅くない！筋力貯金を始めませんか？

30分間の筋トレ レッスン（骨格筋の出力、持久力の維持向上を目的とした運動）（#^.#）で、体幹を鍛え、ロコモ予防や筋力アップ、自律神経を整えたり、認知症予防の対策として、一緒に始めましょう！

自分のペースで進められるレッスンなので、無理なく続けていただけます。

（※ロコモとは・・・立つ・歩くという機能が低下している状態のこと。）

講師＊岡田 緑氏

場所＊富田林市市民会館 1階 中ホール

時間＊11:20～11:50

日程＊第1・第3火曜日

定員＊25名

参加費＊各500円

＊毎週火曜日10:15～11:15のHAPPYヨガと、通して120歳筋トレにも参加される方は参加費300円です。

持ち物＊ヨガマットまたは、バスタオル

問合せ＊富田林市市民会館 0721-25-1117

営業時間 9:00～17:30 休館日 毎週水曜日



～講座申込～

2019年開催日

（第1・第3火曜日の講座です）

参加可能日に○を記入していただき、事務所へ提出お願いいたします。

7/2 ()・16 () 10/1 ()・15 ()

8/6 ()・20 () 11/5 ()・19 ()

9/3 ()・17 () 12/3 ()・17 ()

氏名

電話番号