

男のストレッチ 筋トレ講座

～やさしい筋トレで笑顔の時間を～

初心者
歓迎！

参加費
無料！

変化が
楽しい！

約3か月の短期体操教室に
チャレンジしたい方を募集中！



■講師のご案内■



北海道リハビリテーション専門職協会
理学療法士
北海道栄養士会
管理栄養士
北海道歯科衛生士会
歯科衛生士

家に閉じこもっていると筋力低下を招きます。

結果の出るトレーニングを今から始めてみませんか？

冬場の運動不足解消にぜひ!!

会場

前田中央会館

日時

1月28日 水

10:00～ 約90分

※2/10、3/10は13:30～

定員

20名

飲み物・汗拭きタオル
ヨガマット又はバスタオル

申込締切

1月27日17時まで
途中参加もOKです

申込・問い合わせ

主催 札幌市手稲区
介護予防センターまえだ

手稲区前田2条10丁目1-7 手稲つむぎの杜内

011-685-3141

平日9時～17時30分 担当：吉田、金山