

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！

1/28 (水) 10:00スタート	2/4 (水)	2/10 (火) ※13:30～	2/16 (月)
2/25 (水)	3/4 (水)	3/10 (火) ※13:30～	3/16 (月)
3/24 (火)	4/1 (水)		

概ね
65歳以上
対象



■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

持ち物

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