

筋トレし!で若返り!



誰にも面倒をかけない! 動ける身体でいたい!
健康寿命をのばしたい! と考えるあなたへご提案です。

筋トレは、このような方へ不可欠です!!
そして筋肉は何歳になっても鍛えられ、歩き方でも
筋力アップができます。

全3回 参加費無料

日時：令和5年5月8日・15日・29日
13:30～15:00

筋トレと
基礎

5月8日(月)

筋トレと
正しい
ウォーキング

5月15日(月)

正しい
歩行を
覚える

5月29日(月)

歩き方から筋力アップの方法を教えます。
トレーニングチューブを用います。

場 所： 山下地域ケアプラザ
対象者： 地域にお住まいの男性
定 員： 10名
持ち物： タオル、飲み物
講 師： 瀧田 美江子氏
(日本ウォーキング協会 公認指定員)



横浜市山下地域ケアプラザ 電話 931-6275
担当 薄葉 道子