

男性も
いっしょに

運動教室



筋力は年齢に関係なく、鍛えることができると言われていますが継続的に運動することが必要です。

全3回の教室で、理学療法士による指導を受けながら運動し、教室終了後は、住民のみなさんによる自主グループとして活動することを目指しています。

みなさん、お気軽にご参加ください！

【開催日程】 令和 **7** 年

① **4月10日（木）** ② **5月8日（木）** ③ **6月12日（木）**

【開催時間】 午前 **10時30分** ～ **正午**

【会場】 市民総合センター3階 集会室

【費用】 無料

【対象】 **おおむね60歳以上の市民**のかた
(医師から運動の制限を受けていないかた)

【定員】 **30名** 応募者多数の場合は抽選
(全3回参加できるかた優先)

※事前申し込み制 申し込み締め切り **4月3日（木）** まで

【持ち物】 飲み物・動きやすい服装、靴



【講師】 芳賀沼 麻美氏

老人保健施設 アルカディア

理学療法士・ピラティスインストラクター

シニアチェアヨガインストラクター

【お申込み・お問い合わせ】

武蔵村山市

南部地域包括支援センター ☎ **042-590-1477**

(午前9時～午後5時まで)