

みんなで楽しく貯筋運動



自立した日常生活を送るために必要な
筋力トレーニングを学ぼう

講師

パーソナルトレーナー
日下部 知佳さん



◎日時 7月21日(火)、7月28日(火)
午前10時～午前11時30分 全2回

◎会場 大泉町公民館 2階 視聴覚室

◎受講料 無料

◎対象 60歳以上の方

◎定員 15人(先着順。定員になりしだい締め切り)

◎申込方法 6月24日(水)から7月13日(月)までに
町公民館へ直接、または電話で
お申し込みください



お問い合わせ等くわしくは、大泉町公民館TEL 62-2330まで