

## ★男性のボディメイク講座★ 参加者募集！

～住み慣れた地域でいきいきとした生活を送るために～

最近、足・腰の調子、また物忘れなど気になりませんか？

「新しく友達を見つけないか」「自宅での運動方法を身につけたい方」、など最適な講座となっております。また男性に特化している講座なので気軽に参加できます。

週1回、筋力トレーニングや脳の活性化を図り、住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活できるよう支援していく事を目的としています。

松橋会場：松橋東防災拠点センター  
6月2日から毎週金曜日  
10：00～11：30

小川会場：河江コミュニティセンター  
7月5日から毎週水曜日  
10：00～11：30

受講料：無料  
募集人員：10人程度  
開催回数：16回



以上の内容で宇城市在住65歳以上の男性で  
自力通所が可能な方を募集しております。

※専門職による講話も受講できます。

※参加される方は、上靴と水筒等をご持参いただき、動きやすい服装でおこしてください。

お申込み・お問い合わせ 地域福祉課 TEL32-1055 FAX 32-6455

氏名	住所	連絡先	年齢