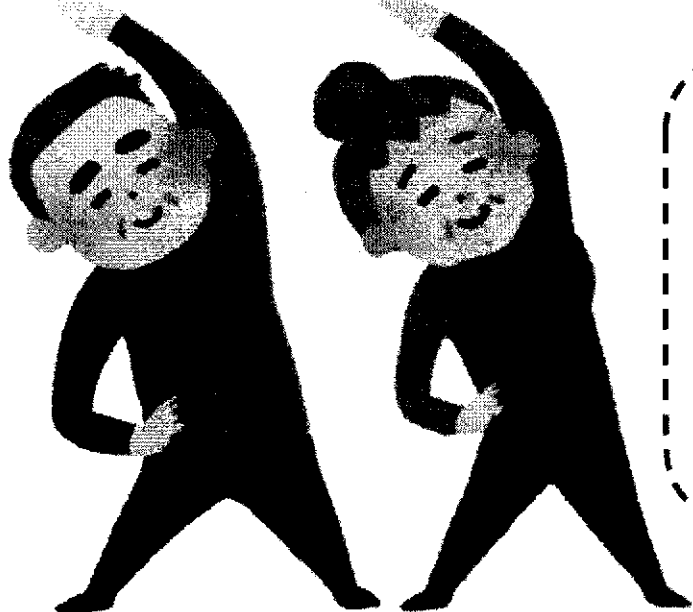


自宅でできる 筋力アップ体操講座



①自分の筋肉量や
内臓脂肪量を知ろう！



※ペースメーカーをつけた方は測定ができません

②お家でできる簡単な
筋力づくり運動とストレッチ
体操を行います。

日時 令和7年1月22日(水)

10:00~11:30 ※9:40 受付開始

会場 粕谷区民センター (粕谷4-13-6) 多目的室

講師 保健センター運動指導員

参加費 無料

対象 粕谷・上祖師谷在住の方優先。先着 20 名。

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル



申込み 令和6年12月25日(水)~1月15日(水)に、
電話またはFAXで上祖師谷まちづくりセンターへ。

(TEL:3305-8611 FAX:5384-7196)