

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8年1月23日(金)

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7年12月25日(木)～令和8年1月16日(金)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)

上祖師谷地区身近なまちづくり推進協議会主催