

健康寿命を延ばすために…

楽しく動いて筋肉ふやそう

貯

筋



筋トレにはどんな効果があるの？

自宅で簡単にできる方法はあるの？

歩くだけでは筋肉は落ちるの？

安全で効果的なやり方は？

どこをきたえたらいいの？

いつまでも活動的な生活を送るために筋肉を鍛えましょう！



受講料  
無料

日時 2023年3月7日(火)  
14時00分より(受付開始 13:30)

場所 四條畷市民総合センター(市立公民館)  
1F 展示ホール

講師 青木 孝至 先生(健康運動指導士)

定員 先着 30名

申込方法 右QRコードもしくはお電話にてお申し込みください。  
(申込受付開始: 2月13日より)



市民の健康寿命延伸を応援します！

四條畷市高齢福祉課

お問い合わせ 072-877-2121 / 0743-71-0330 (代表) / FAX: 072-863-6601