

貯筋運動教室（連続4回講座）

お金は借りることができますが、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかない筋肉を貯める唯一の方法は、『使うこと』です。

健康運動指導士による貯筋運動で楽しみながら、足腰の筋力を強化して筋肉を貯めましょう！筋肉強化は健康寿命を延ばす一番の味方です。使った筋肉はストレッチでほぐすことで、効果倍増です。まずは基本をマスターしましょう！

参加費無料

日時

①7月 5日(金)

②7月12日(金)

③7月26日(金)

④8月 2日(金)

4日間とも
10:00～11:00
(受付 9:30～)

場所

三宅町文化ホール

講師

特定非営利活動法人 ここサポ
健康運動指導士 鍵田忠芳氏



定員

30名(先着順)

対象:三宅町在住・在勤者
※原則4回ともご参加いただける方

申込
期間

6月3日(月)～6月21日(金) (土日祝日を除く)

主催
申込先

三宅町教育委員会事務局(文化ホール内)
☎0745-44-2210

※イベントの様子について写真撮影したものを三宅町広報誌等に掲載する場合がありますので、予めご了承ください。