

令和8年度

全5回

筋力アップ トレーニング

下半身強化、
スクワットを中心とした
筋力アップトレーニング！
ステップ台を使用し
簡単な乗り降りや、
エアロビクスのステップも
後半楽しめる教室です。



日時

令和8年 **11月28日**、**12月5日**、**12日**、**19日**、**26日**の土曜日
(全5回) 午後1時30分～2時30分



会場

多目的ホール



対象

市内に住所を有する60歳以上の方



定員

15人(応募多数の場合は抽選)



参加費

無料



持ち物

室内運動靴、汗拭きタオル、蓋付きの飲み物



申込方法

令和8年 **11月8日(日)～15日(日)**
開館時間内に本人がゆりのき荘受付まで
(代理、電話申込み不可)



お問合せ・お申込み



老人福祉センター
ゆりのき荘

☎ (048) 992-6601

開館時間：午前9時30分から午後4時