

公民館秋期講習講座

60歳からの貯筋づくり ～還暦を過ぎてからの本気で筋トレ～

筋肉はいくつになっても鍛えれば増やすことができます。還暦をすぎたら本気で筋トレをしませんか。正しい食事と運動で筋肉を増やしましょう。

- ① 10月12日（水）自分の体を知ろう
体力、筋力チェック
- ② 10月26日（水）あなたの食事は正しい？
低栄養について
- ③ 11月8日（火）筋肉をつけることのメリット
フレイルって何？
- ④ 11月22日（火）石川を歩いてみましょう
ウォーキングのコツ
- ⑤ 12月7日（水）運動を長続きさせるコツ
仲間づくりについて
- ⑥ 12月21日（水）総復習
体の変化を感じよう
- ⑦ 3月22日（水）同窓会（継続は力なり）
体力、筋力チェック



お問い合わせ・申し込み先

時間：午後1時30分～3時

対象：60歳以上の方（10/12時点）

場所：富田林市立中央公民館

定員：20人

参加費：50円（保険代）

講師：金岡 広平（パーソナルトレーナー）
（公民館特技登録者）

10月5日（水）必着

富田林市立中央公民館

〒584-0093 富田林市本町16番28号

TEL：0721-24-3333

はがきか各公民館（中央・東・金剛）の窓口で申込み。
各公民館の窓口でお申込みの場合は、所定の用紙にご記入いただきますので、はがきは必要ありません。

（はがき 裏面）

- ①講座名
- ②参加者氏名
（ふりがな）
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号
- ⑤参加者の年齢

〒584-0093

富田林市本町
16番28号

富田林市立中央
公民館 講座係

宛