

# 年末年始で **新しい自分を目指そう!**

全4回

～「80歳でも筋トレすべき」科学的な理由～



人生100年時代、  
「さいごまで動ける身体」を  
維持したい方へ。

高齢者の運動機能の話や  
インストラクターによるストレッチ、  
スポーツセンターの「マシン」体験を通じて  
生涯に渡る健康習慣を手にいれましょう!

12月9日(金)、11日(日)、26日(月)

1月8日(日) 9時30分～11時30分・12時

麻生市民館 (第3回のみ麻生スポーツセンター)

対象 関心のある方 20名 (概ね65歳以上の方)

費用 300円程度 持ち物 室内用の運動靴など

申込 来館、電話、ホームページで

問い合わせ 麻生市民館 TEL: 044-951-1300

