

# ◆川崎区発◆ 男性のための 筋力アップ講座・プラス

その身体、まだ  
進化できる！



人生100年時代をもっと生き生きと活動的に過ごすために、健康的な身体づくりは重要です。  
冬の寒さで縮こまつた身体のメンテナンスをしましよう！！

無理せず  
楽しく



- 運動不足の方！
- 身体づくりに興味のある方！
- 運動習慣を身につけたい方！

大歓迎！

日程

2月12日 木曜日

時間

13時～15時

会場

教育文化会館

対象

川崎区在住で概ね65歳以上の方 40人

持物

タオル・ウェットティッシュ・飲み物・動きやすい服装



講師

【内容】

- ストレッチとやさしい筋トレ
- 音楽に合わせた筋力アップ運動 等

ヴェントス ベル  
Ventus Bell 企画 代表 中川 文恵

資格： カーディオキックボクシング認定トレーナー  
介護福祉士、介護予防指導士、健康寿命アドバイザー

申込方法

1月29日（木）10時から教育文化会館へ電話にて

電話(044-233-6361) 【先着順】

\*申込の際の氏名、住所、電話番号などは個人情報保護法に基づき、事業執行の目的に限り使用します。