

◆川崎区発◆ 男性のための筋力アップ講座



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。誰にでもできる筋トレで身体を動かして「**疲れない**」「**老けない**」「**衰えない**」カラダづくりを目指しましょう！！

最強の自分へ
リスタート！！

- 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！

その身体、まだ
進化できる！



日程

12月4日、11日、18日、1月8日、15日、22日 木曜日

時間

13時30分～15時30分

会場

教育文化会館

対象

原則、川崎区在住で概ね65歳以上の方 20人

持物

タオル・ウエットティッシュ・飲み物・動きやすい服装



講師

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、健康指導士

参加費：300円(全6回分)

申込方法

10月23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。

プログラム

回	日程	内容	会場
1	12月 4日(木)	・オリエンテーション ・自分の身体を確認しよう！	大会議室 (6階)
2	12月11日(木)	筋力づくりのための下半身の鍛え方	
3	12月18日(木)	筋力づくりのための上半身の鍛え方	第1・2学習室 (4階)
4	1月 8日(木)	体幹を鍛える	大会議室 (6階)
5	1月15日(木)	丈夫な足のづくり方・正しい歩き方	
6	1月22日(木)	全身運動とまとめ	

*時間は各回 13時30分～15時30分

●教育文化会館 案内図●

〒210-0011 川崎市川崎区富士見2-1-3

TEL : 044-233-6361

FAX : 044-244-2347

- ・JR川崎駅または京急川崎駅から徒歩15分
- ・バスを利用の場合は川崎駅東口11番・12番・13番・14番・15番乗り場から乗車、「カルッツかわさき・富士見公園」下車。

ただし特急や急行は止まりませんのでご注意ください。

