

無料

◆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！！

その身体、まだ進化できる！



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！

日程

6月9日、16日、23日、30日、7月7日、14日 火曜日 全6回

時間

原則13時30分～15時30分

ただし 6月23日・7月14日は14時～16時

対象

川崎区在住で概ね65歳以上、**昨年度受講されてない方** 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

会場

教育文化会館

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、介護予防指導士

申込方法

5月19日(火) 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	6月9日(火)	・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	6月16日(火)	筋力づくりのための下半身の鍛え方	イベントホール (1階)
3	6月23日(火)	筋力づくりのための上半身の鍛え方	
4	6月30日(火)	体幹を鍛える	大会議室 (6階)
5	7月7日(火)	丈夫な足のつくり方・正しい歩き方	
6	7月14日(火)	全身運動とまとめ	イベントホール (1階)

*時間：■第1・第2・第4・第5回は 13時30分～15時30分
 ■第3・第6回は 14時～16時

●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。

