

効果を実感！ 正しい筋トレ

生涯健康で自立生活を目指すにあたり筋トレは欠かせないもの

初心者にも分かりやすい正しく安全なトレーニング方法を優しく指導します



【講師】 榊原大史さん（鍼灸師・柔道整復師）

【日時】 令和8年12月1日・8日・15日・22日、
令和9年1月5日・19日・26日、2月2日・9日・
16日、3月2日（火）（12/29・1/12・2/23は除く）
午前9時30分から11時30分まで（全11回）

【定員】 12人

【受講料】 4,000円

【場所】 西公民館 2階 和室研修室

【持ち物】 ヨガマット・汗拭きタオル・水分補給の飲み物

お申し込みは

令和8年11月10日（火）～11月22日（日）まで

電話（9:00～21:00） ☎22-3355 または

電子申請（0:00～23:59）（11/10のみ）



電子申請はこちら



※ 裏面の注意事項等も必ずご確認ください ※

