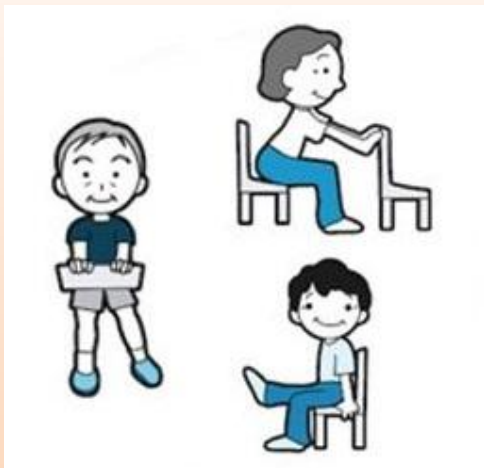


貯筋運動教室の募集



貯筋のテーマ
みんなで伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて
貯金と貯筋!



期間：4月18日～6月20日

毎週**火**曜日9時～10時

会場：月島社会教育会館4階 和室

受講料：毎回500円

※事前に大江戸月島登録2,200円（保険代込）

貯筋運動とは、筋力と筋量をアップさせる1日15分程度の運動です。

- ・いつでも、どこでも実施可能
- ・体力に合わせて、体位（立位・座位）や負荷の強さを調節
- ・歌に合わせて、リズムカルにトレーニング

参加対象：60歳以上の方（先着20名）

申込方法：下記の電話に申込みください。

申込期間：平成29年4月17日（月）まで。

主催：中央区地域スポーツクラブ 大江戸月島

<http://chuo-sports.com>

担当 金子

070-6980-6899

（平日9時～15時）

参加者全員に

プレゼント!

