

「貯筋運動教室」参加者募集中



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！



毎週火曜日 10時～11時

会場：月島社会教育会館4階 和室

受講料：毎回500円

※大江戸月島会員別途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：上記の時間に、直接会場に
お越しください。体験も可能です。

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

参加者全員に
プレゼント！

貯筋通帳



使って貯めよう筋肉貯筋