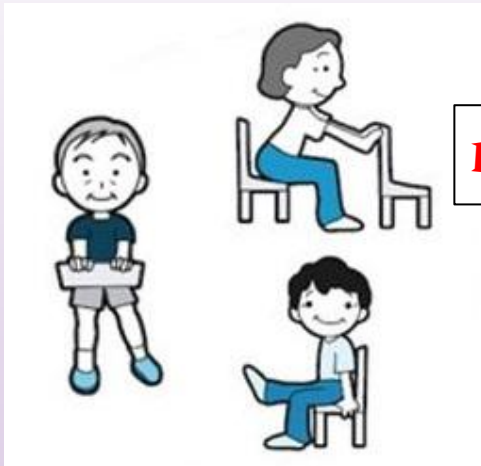


貯筋運動教室の募集



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!



NEW

●毎週**火**曜日 10時～11時

月島社会教育会館 4階 和室

●毎週**金**曜日 13時～14時30分

勝どき区民館 1号室

毎回500円 ※大江戸月島会員別途2,200円

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、リズムカルトレーニング

参加対象：60歳以上の方

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 金子

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