

蕨から広げよう寝たきり撲滅運動

# やさしい筋トレ体操講座

昨年ご好評をいただきました、三つのバネ体操改め『やさしい筋トレ体操』として今年も開催決定！！

- ☆ 寝たきりの原因は自分の体重を支える筋力の低下です。だから、自分を支える筋力を維持し、ゆっくり老化、元気に楽しくいきいき生きる
- ☆ たった三つの体操で上半身・下半身・腕を支える筋肉が丈夫になる、それが『やさしい筋トレ体操』です！
- ☆ だれでも簡単にできる体操です！！

1 開催日 令和 6年 10月 4日(金) 11日(金)  
18日(金) 25日(金)

※ 10月の金曜日、4回にわたり行います

2 開催時間 9時 30分 ~ 11時

3 開催場所 老人福祉センター松原会館 多目的室

4 講師 ラマール大堀氏 (整体師)

5 募集定員 17名

※ 定員になり次第、締め切りとさせていただきます

6 受講料 無料

7 準備するもの

ヨガマット、汗拭き用のタオル、飲み物

※ ヨガマットが無い方はバスタオルでもOKです

8 お申込み・お問合せ先

お申込み開始は、9月12日(木)からです

※ お間違えの無いようお願い申し上げます

松原会館まで電話または来館でお願いします

**電話:048-443-6542**

受付時間:火曜日から土曜日の午前9時から午後4時30分までです

