

# 生活筋力向上教室

いきいきポイント事業

体験もできます

運動が苦手な方も、足腰が衰えたなぁと感じる方にオススメ



## 日程

4/14	4/21	4/28	5/12	5/19
5/26	6/2	6/9	6/16	6/23

## 時間

13:30～14:30

## 会場

2階 講習室

## 参加料

5,000円（10回分）

定員に達していない場合は  
550円で1回参加も可能です。

## 対象

50歳以上

## 定員

先着15名

## 特記

動きやすい服装で室内シューズ  
水分補給するものをお持ちください

## 内容

体幹トレーニングや、下半身のトレーニングを行い、日常生活に必要な筋肉や体力の維持向上を目指します。毎回行うラダーを使ったステップ運動は、脳トレと下半身の強化になり、転倒予防効果が期待できます。

## 講師

加藤 聡一郎（介護予防運動指導員）

## 申込

温品福祉センター来館又は電話にてお申し込みください。参加料は、教室初回までにお支払いください。（対応時間 9:00～17:00）

## 申込期間

2023年3月13日～ 定員埋まり次第終了



## 広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

休館日：毎週火曜、祝日の翌日

8月6日、12月29日～1月3日

Instagram ホームページ

