

理学療法士によるアドバイスも！

参加費
1回300円

シルバー

筋力 トレーニング教室

体力に自信がなくても大丈夫！



ジムに比べ強度は
弱めです！

高齢者いきいき活動
ポイント事業の対象です！

毎週木曜日(3ヶ月/全12回)

第1部 10:00～10:50

第2部 11:00～11:50

※詳細の日程は、町ホームページをご覧ください。

**場
所** シルバーワークプラザ
浜田三丁目9-2

**対
象** 町内在住の
65歳以上の方
(要支援等のない方)

**定
員** 各8人
先着順

プログラム内容

個別運動プログラムの作成
理学療法士の指導
トレーニング機器で筋トレ
筋力、柔軟性等を向上

服装・持ち物

動きやすい服装・上履き
飲み物・タオル
いきいきポイント手帳

申
込
み

府中町高齢介護課(高齢者福祉係)

 082-286-3256

町ホームページ
はこちら 
電子申請でも申込可

