

令和8年度 貯筋会開講！

みんなで伸ばそう！健康寿命！筋肉を貯える 『貯筋会』に参加しませんか？

【開催期間】前期4月～9月(20回)・後期10月～3月(20回)

毎週火曜日(長期休日等は除く)

【時間】午前10:00～11時30分

【場所】泉崎村農業者トレーニングセンター(アリーナ)

【内容】○健康チェック ○体力測定 ○健康体操

○貯筋運動(脚貯筋、腕貯筋、腹貯筋)

【対象】貯筋会を希望される方

【参加費】前期 3,000円 ・ 後期 3,000円

【持参物】スモールボール、ダンベル、飲み物、シューズ、タオル

【申込方法】トレーニングセンター及び、資料館に申込書があります。

前期分については3月24日(火)まで、後期分については9月15日(火)までにお願いします。

*状況により休止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

* (前期、後期の別を明記のこと。両期の受講も受け付けます。)

