

令和6年度(年間40回開催 越前市の教室です)

感染症・悪天候・諸事情により変更もあり

「男の貯筋講座」

毎週月曜日・継続教室(定員先着20名)

(内容) 血圧・体重・体力測定(年3回)実施します

体幹トレーニング中心の運動+脳トレ

栄養・口腔講座・自宅での課題・他者と交流

(対象) 65歳以上の市内在住の男性

(会場・参加費) シピィ2階・1回100円

(日程) 毎週 月曜日・10時15分～11時45分

4月 15・22	5月13 20・27	6月3・10 17・24	7月1・8 22・29	8月5 19・26	9月2 9・30
10月7 21・28	11月11 18・25	12月2・9 16・23	1月6 20・27	2月3 10・17	3月3・10 17・24・31

(運営者・申し込み) NPO法人福祉医療等連携交流協会

健康運動指導士 吉川智子 090-1315-7741

越前市長寿福祉課 委託事業 22-3784