

組合回覧

令和6年11月

龍江地域づくり委員会 福祉委員会
龍江公民館

最終回!

筋力アップ講座 第三弾

筋力アップ講座の最終回は、
少し負荷をかけた筋トレを行います。
ずいぶん寒くなってきて動くことが億劫になるこの季節…。
体も縮こまりやすくなります。

講座ではストレッチも行います。
家で継続できる筋トレの紹介もありますので、ぜひお越しください。

参加費
無料
申込不要

1回のみのも参加も
大歓迎!



日時

12月13日(金)19:00~20:00

会場 龍江公民館 2階会議室

内容 初心者でもできる筋肉トレーニング

講師 岡本文 健康運動士

持ち物 フェイスタオル、水分、運動ができる支度、
ヨガマット (ない場合はバスタオル)

■お問い合わせ

龍江自治振興センター 堀内・平田

☎ 27-3004