

令和5年度

男性のための

# 筋力アップ教室

## 内容

自重負荷運動やマシントレーニングを中心とした筋力トレーニングを行うことで、加齢に伴う筋力低下を予防し、生活機能の維持、向上を図ります。介護予防に関するミニ講話も行います。

## 募集要件

- 那覇市在住65歳以上の**男性の方**
- 医師より運動制限のない方
- 自身で会場まで来られる方
- 過去に参加したことがない方

## 参加費

なんと・・・

**無料**



## 日時・場所

- ① 10月教室：10/11水、18水、25水、11/1水 予備日：11/8水
  - ② 11月教室：11/15水、22水、29水、12/6水 予備日：12/13水
- 各教室 全4回、全て水曜日、10時～12時 実施
- 場所 那覇市営 奥武山トレーニング室
  - 定員 各教室 15名

## 申し込みについて


**重要!**

- 郵送ハガキにて申込受付
- **令和5年9月12日必着**

※定員を超える応募があった際は抽選となります。

## 注意事項

- 消せるボールペンは使用しないでください。
- 抽選時に公平を期すため、窓口や電話での受付は対応できません。
- 申込は1人1枚のみ有効です。複数応募しても1枚のみ有効とします。
- 郵送ハガキを下記担当部署へご持参いただく場合は、**9/12(火)17時を〆切**とします。

郵送ハガキの書き方	
表	裏
 □□□-□□□□ 〒900-8585 那覇市泉崎 1-1-1  那覇市 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ [筋力アップ教室]行 □□□-□□□□	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>申込者情報</b>            ① 氏名とふりがな            ② 生年月日(年齢)            ③ 住所            ④ 電話番号             ⑤ 希望教室            ※複数教室の希望も可         </div>
※個人情報、今回のイベント以外で使用いたしません。	

問合せ先 那覇市 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ (27番窓口)  
 TEL:862-9010 (内2424、2430) 担当: 當眞、平良