

令和6年度

男性のための筋力アップ教室

追加申し込み受付中!!
若干名

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。

教室について

水曜日教室：9月4日、11日、18日、25日 予備日：10月2日

木曜日教室：9月5日、12日、19日、26日 予備日：10月3日

各教室 全4回、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



申し込み方法・期間

電話にて申込受付 令和6年8月5日(月)～8月9日(金) 17:00×切

8月21日(水) 17:00まで延長! (若干名 先着順)

※定員を超える応募があった場合は抽選とします。8/23(金)までに、応募者にはその結果を通知いたします。8/23(金)までお待ちいただき、通知が届かない場合はちゃーがんじゅう課までお問い合わせ下さい。

応募要件

- 那覇市在住65歳以上の**男性**
- 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
無料!



応募時の注意事項

- 水曜日教室、木曜日教室のいずれかのみ受講が可能です。



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、2425) 担当: 山田、義永