



令和5年度 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
- 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水曜日教室：9月6日、13日、20日、27日 予備日：10月4日

②木曜日教室：9月7日、14日、21日、28日 予備日：10月5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

申し込みについて

- 郵送ハガキにて申込受付
- **令和5年8月10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、**8/10(木)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
□□□-□□□□

申込者情報

- 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

※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:平良、當眞