

セルフマシントレーニング

マシンを使って
筋力の向上と生活機能の改善をはかります

	期 間	開催日	開催時間
水曜コース	10月3日～ 12月19日	毎週水曜日	11:00～ 12:30
金曜コース	10月5日～ 12月21日	毎週金曜日	11:00～ 12:30
土曜コース	10月6日～ 12月22日	毎週土曜日	10:00～ 11:30

※3つのコースから1つお選び下さい。（各コース全12回）

- 対象：60歳以上の港区民で、
以下の①～④の1つ以上該当する方
- ①筋力アップマシントレーニング修了者（65歳以上）
- ②はじめてのマシントレーニング修了者（65歳以上）
- ③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方
- ④60～64歳で運動制限のない健康状態の良好な方

※身体の状態やマシンの使用方法の習得レベルによっては、
ご参加を見合わせていただく場合がございます。

- 定員：各コース10名（抽選）
- 申込：9月1日（土）～9月15日（土）
白金台いきいきプラザ窓口にてお申込ください。
※9月22日（土）以降に当選者のみに通知いたします。

★港区立白金台いきいきプラザ★（指定管理者）社会福祉法人 奉優会

〒108-0071港区白金台4-8-5 TEL:03-3440-4627

白金台駅1番出口より徒歩1分

掲示：8月25日～

担当：奥秋、藤井、高部