

# 本気の 筋トレ・ストレッチ講座

メタボボディと言わせない身体を手にいれましょう！

【対象】

20歳～64歳の男性(先着20名程度)

【日時】

平成30年 7月13日(金)

19:00～20:30

【内容】

筋トレ, ストレッチ

【場所】

城南区役所3階 大会議室

【申し込み期間】

6月1日～7月11日

## オトナ女子の ボディメイク講座

自宅でも継続できる運動を伝授いたします♪

【対象】

20歳～64歳の女性(先着30名程度)

【日時・内容・申し込み期間】 各回10:00～11:30

申し込み期間

①平成30年 7月21日(土)・スロージョギング®

6月15日～7月18日

②平成30年10月13日(土)・筋トレ, コンディショニング

9月15日～10月10日

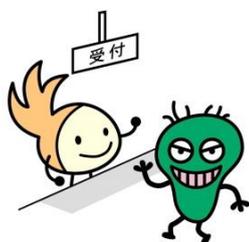
③平成31年 1月19日(土)・筋トレ, 体幹トレーニング

12月15日～H31年1

【場所】

城南区役所3階 大会議室

※メール, FAXは, ①氏名, ②年齢, ③電話番号を記載の上, お申し込みください。



☎ お申込・お問い合わせ ☎

城南区保健福祉センター地域保健福祉課

電話)092-833-4113 FAX)092-822-2133

E-mail) jchiikisenyou@city.fukuoka.lg.jp

(平成30年度 城南区健康長寿へのチャレンジ事業)