

初心者向け

# 男の筋トレ・ビギナーズ

貴殿の筋トレチャレンジ

応援します！

【日時】①8月29日(水)

②9月12日(水)

19:30～20:45 (開場 19:00～)

【場所】①8/29 城南区役所(3階大会議室)

別府駅3番出入口 徒歩1分

②9/12 城南体育館(城南区別府6-14-22)

茶山駅2番出入口 徒歩1分

【対象】20～64歳の男性

【定員】20名程度(先着順)

【講師】城南体育館 健康運動指導士

【申し込み期間】7月17日～

参加費  
無料

## 【内容】

- ・筋トレ&ストレッチの基本
- ・目的別の筋トレ法
- ・城南体育館見学(②9/12のみ)

### 【問い合わせ・申し込み】

城南区保健福祉センター 地域保健福祉課

TEL:092-833-4113/E-mail:jchiikisenyou@city.fukuoka.lg.jp

お申し込みは、お電話かメールで、

①氏名、②年齢、③連絡先をお知らせください。

お申し込みは  
電話かメールで！

