

メタボボディとは 言わせない!!

本気の筋トレ・ストレッチ講座

【日時】 8 月 23 日 (金)

19:00~20:30 (受付 18:30~)

【場所】 城南区役所3階(大会議室)

※開庁時間帯のため、東側通用口をご利用ください。

【対象】 20~64歳の男性

【定員】 25名程度(先着順)

【講師】 平塚 泉 健康運動指導士

【申し込み期間】 7月15日~

毎年好評の講座が今夏も開催決定！
正しい筋トレ方法・フォームを伝授いたします。
本気モードで筋トレに取り組むので、
タオル・水分の持参は必須です！
仕事帰りに、ぜひお立ち寄りください。

参加費
無料

メールアドレスは
こちらにも

【問い合わせ・申し込み】

申し込みは、電話又はメールで①氏名②年齢③連絡先をお知らせください。

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.

