

10の筋トレ体験会 に参加してみませんか？

歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いところのものを取る、落とした物を拾うといった生活動作に役立つ10種の簡単な筋カトレーニングです。地域で元気に暮らし続けるための健康維持と介護予防を目指す体操プログラムです。

週1回、体を動かす習慣が5年後、10年後の自分と仲間、そして地域の笑顔をつくります。「最近、体力が落ちてきたと感じる」「一人では運動が続かない」「地域で気軽に集まれる仲間がほしい」など考えている方は、

ぜひ体験会へご参加ください。仲間とやってみたい方にはグループの立ち上げ・導入支援いたします。

また、10の筋トレができる会場をお貸しいただける方も募集しています。

開催日時

令和8年6月24日 水曜日 14:00~15:30

会場

あきる野トラストルピア3F ルピア産業情報研修室

対象：市内在住のおおむね65歳以上の方

(※当日参加可能 定員40人)

内容：10の筋トレ体操の体験

地域での活動(グループづくり)の紹介 など

参加費：無料

問い合わせ

あきる野ボランティア・市民活動センター

第1層生活支援コーディネーター まで

TEL:042-595-9033

