



# 貯筋運動教室 2024

貯筋運動は1日15分程度の運動器具を使わない簡単な運動で筋肉が貯まるものです。筋力アップのエビデンスがあり、運動経験の浅い高齢者にとっても、簡単で歌いながらできるという取り組みやすい運動となっています。

7月7日(日) 9時30分～10時

【会場】 玖珂総合公園研修棟

【講師】 健康運動指導士 上重 卓夫

【参加料】 500円 【定員】 20名

【対象】 医師から運動を止められていない人

【持ち物】 タオル 飲み物 ※動きやすい服装でお越しください



# 健康空手体験教室



お気軽に体験できる空手教室です！  
ダイエット、ストレス解消にも最適です。  
未経験者、高齢者のかたも大歓迎です！



7月7日(日)

10時30分～11時30分

【会場】 玖珂総合公園研修棟

【講師】 健康運動指導士 上重 卓夫 (空手歴25年)

【参加料】 1,000円 【定員】 10名

【対象】 医師から運動を止められていない人

【持ち物】 タオル 飲み物 ※動きやすい服装でお越しください