

参加費

無料

令和7年度逗子市社会教育出張講座

筋肉は何歳になっても増やせます

自宅でできる

筋力トレーニング(筋トレ)教室

高齢者の筋トレは体力向上だけでなく、健康寿命を延ばします。
体力に合わせたトレーニングをご紹介します。

日程 3月19・26日(木)

10:00~11:30 (全2回)

場所 沼間コミュニティセンター

(逗子市沼間3-16-32)

定員 先着 15 人 ※2日間受講できる方

持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込 3月2日(月)以降、①お名前②ご住所③連絡先

④年齢を電話・ファクス・Eメールで

逗子市教育委員会社会教育課へ

※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合、
問い合わせてください。



講師 大場 美佐子さん(スポーツインストラクター)

講師プロフィールとごあいさつ

アメリカ、ボルダーの The Pilates Center で指導を受け Peak Pilates
を日本で学ぶ。現在、ピラティスアライアンスでセッションを担当。

「今回の講座では、誰にでもできるよう体力に合わせた運動を
やさしく、わかりやすく紹介させていただきます。

この講座が運動を始めるきっかけになれば嬉しいです。」

【お申込み・お問合せ】 逗子市教育委員会 社会教育課
電話 046-873-1111(内線 523) ファクス 046-872-3115
Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp

ホームページは
こちらの二次元コードから→

