

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→

