

**2か月 6回コース 無料!** 6月1日から予約受付開始!



## 65歳から始める貯筋 体力UP教室!

65歳を超えてくると、体力や足腰の筋力が低下しやすくなります。  
将来寝たきりにならないためにも運動を始めてみませんか?

### H30年度 6月開講 教室日程

6月22日(金)	6月29日(金)	7月6日(金)
7月13日(金)	7月20日(金)	7月27日(金)

- 対 象 : 65~74歳 運動制限のない方
- 時 間 : 9:30~10:45 (9:15までにお越しください)
- 予 約 : 15名
- 持 ち 物 : 上靴(運動靴) タオル 飲み物 動きやすい服装

※運動開始前に、体調確認をさせていただきます。  
場合によっては安全の為に見学していただく場合があります。

お問合せ・ご予約 一般財団法人 苫小牧保健センター

**0144-35-2800**

(受付時間 平日8:30~16:30)