

# 10回連続講座 大人のための筋未来づくり講座

筋肉はどの年代でも鍛えることができる「かけがえのない財産」です。筋肉を鍛えることは、認知症やうつ病の予防、骨が強くなるなど様々な効果があるとわかってきました。

楽しく運動習慣を身につけ、いつまでも動ける身体を目指しましょう！



1回目  
**6/2**  
14:00~15:00  
全て金曜日

2回目以降の日程

6/16・23    7/7・14・21  
8/18・25    9/1・8

花川北コミュニティセンター ホール

講師 菅野 朱美さん (日本女子体育連盟公認ダンスムーブメントA級指導員)

定員 15名 (定員を超えた場合抽選)

費用 5,000円 (全10回)

持ち物 上靴、動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物

申込期間 5月23日(火)まで

申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと  
TEL 0133-77-7070 (火~土・10:00~17:00)  
休館日 (日曜・祝日・第2第4月曜日・臨時休館6/5)

主催  
・  
問合せ

石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと  
(指定管理者 NPO法人ひとまちつなぎ石狩)  
TEL 0133-77-7070 FAX 0133-77-7071  
HP <http://popolart.sakura.ne.jp>