

# アクティブシニアのための トレーニング連続講座

## 筋トレ編

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**  
**7/24 水**  
13:30~15:00

**2回目**  
**8/2 金**  
13:30~15:00

骨力アップ

代謝アップ

認知機能アップ

免疫力アップ

**場 所** 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** 20名

**費 用** 1回500円 (全2回) 1回のみでも可

**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** 7月16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)

### 今後の連続講座

8月27日 ボイトレ編  
9月 脳トレ編

月  
日  
曜  
日  
直

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>

区 画 番 号  
9  
石狩市掲示板