

公民館秋期講習講座

家庭でも簡単にできる筋トレで 10歳若返る！

家事と育児で忙しくて運動する時間がまとまって取れなくても隙間の時間を使って、効率よく筋トレを取り入れるコツを学びます。運動と食事で理想の体型を維持し、10歳若返りましょう！

- ① 10月7日（金）自分の体を知ろう
体力、筋力チェック
- ② 10月21日（金）あなたの食事は正しい？
食事バランスについて
- ③ 11月4日（金）筋肉をつけることのメリット
肥満のデメリット
- ④ 11月18日（金）石川を歩いてみましょう
ウォーキングのコツ
- ⑤ 12月2日（金）運動を長続きさせるコツ
仲間づくりについて
- ⑥ 12月16日（金）総復習
体の変化を感じよう
- ⑦ 3月17日（金）同窓会（継続は力なり）
体力、筋力チェック



お問い合わせ・申し込み先

時 間：午前10時～11時30分

対象：59歳以下の女性（10/7時点）

場 所：富田林市立中央公民館

定 員：20人

参加費：50円

講 師：金岡 広平（パーソナルトレーナー）
（公民館特技登録者）

はがきか各公民館（中央・東・金剛）の窓口で申込み。
各公民館の窓口でお申込みの場合は、所定の用紙にご記入いただきますので、はがきは必要ありません。

9月28日（水）必着

富田林市立中央公民館

〒584-0093 富田林市本町16番28号

TEL：0721-24-3333

（はがき 裏面）

- ①講座名
- ②参加者氏名
（ふりがな）
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号
- ⑤参加者の年齢

〒584-0093

富田林市本町
16番28号

富田林市立中央
公民館 講座係

宛