



# 貯筋運動



＜簡単な筋肉トレーニング＞

いつまでも自分の足で歩き、背すじを伸ばし、若々しくいる為に！  
寝たきりにならず健康寿命をのばす為に、今から貯筋しませんか？  
筋肉は何才からでも鍛えられます。  
筋肉という財産をしっかり管理していきましょう。

10/2・16 (火) 14:40～15:40

11/6・20 (火) 14:40～15:40



講師 清水 孝子

受講料 1,000 円/2回 (お試し価格)

お申込み・お問い合わせは 平岡文化教室へ 885-3481