

男性のための 筋力アップ講座



日時：10月6日（火）～

3月16日（火）

毎月第1・3火曜日

午後3時～4時

※10月6日（火）、3月16日（火）は体力測定を行うため、4時30分終了となります

会場：教養室 定員：10名（申込順）

講師：篠 達雄氏

申込：8月20日（木）～9月30日（水）
までにお電話または事務所受付

持物：お飲み物、汗拭き用タオル、
室内履き運動靴

※当日は動きやすい服装でお越しください。

筋力アップを中心とした
トレーニングを行います！



【お問合せ】 中村敬老館 (03-3998-2036)

〒176-0024 練馬区中村2-25-3

開館時間：月～土曜日 9時～17時（日曜日・祝祭日は休館）

