

令和8年度(年間 40 回開催 越前市の教室です)

「男の貯筋講座」

毎週月曜日・継続教室(定員先着 20 名)

(内容)自重トレーニング中心の運動+脳トレ

体力測定(年 3 回)実施

(対象)65 歳以上の市内在住の男性

(会場・参加費)シピィ 2 階・1 回 100 円

(日程)毎週月曜日・10 時 15 分~11 時 45 分

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|------------------|------------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------|------------------|
| 20日 27日 | 11日 18日 25日 | 1日 8日 15日 22日 29日 | 6日 13日 27日 | 3日 10日 24日 31日 | 7日 14日 28日 |
| 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 5日 19日 26日 | 2日 9日 16日 30日 | 7日 14日 21日 28日 | 18日 25日 | 1日 8日 15日 22日 | 1日 8日 15日 |

(運営者) 株式会社 サンライフ小野谷:0778-21-1068

越前市 長寿福祉課:0778-22-3784

(参加申込)サンライフ小野谷 担当:永田まで