

# 貯筋運動教室

## 参加者募集

みんなで伸ばそう健康寿命！使って貯めよう筋肉貯金！



・・・貯筋運動とは・・・  
加齢とともに衰える筋肉を強化する簡単な体操です  
元気で健康なシニアを目指しましょう！

参加者には  
貯筋通帳を  
プレゼント

- 日 時： 11月6日（金）～1月29日（金）10時～  
\*11月6日・1月29日は体力測定のため9時集合
- 場 所： 神代団地中央集会所・第1洋室
- 対 象： 60歳以上男女・独歩可能な方
- 定 員： 30名（申込み順）
- 講 師： 佐藤 茜氏（健康運動実践指導者）
- 参加費： 3,600円（初日集金）
- 締 切： 2020年10月29日（木）
- 申 込： 調和SHC倶楽部事務局

開催日程/全12回 金曜日 午前10時～11時30分  
\*印は体力測定のため9時～12時

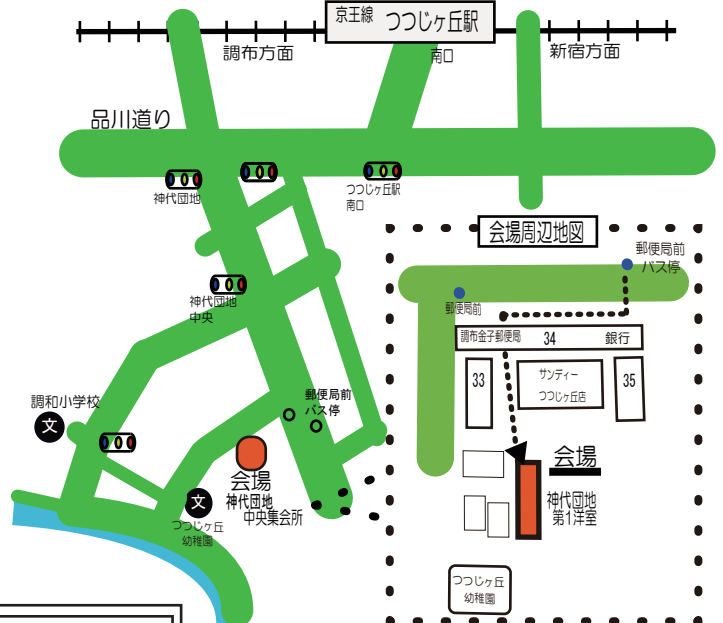
11月	12月	1月
6日*	4日	8日
13日	11日	15日
20日	18日	22日
27日	25日	29日*

\*新型コロナウイルス感染症対策のため  
マスク着用・検温・体調チェック等にご理解ご協力のほど、  
よろしくお願いいたします。

主催 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団  
主管 NPO法人調和SHC倶楽部

### 神代団地中央集会所・アクセス

- ・京王線つつじヶ丘駅（急行・快速停車駅） 徒歩10分
- ・京王バス・小田急バス つつじヶ丘駅南口～発車のバスに乗り郵便局前より徒歩2分



申込・問合せ： 調和SHC倶楽部事務局 10時～16時まで 月曜定休 電話：042-498-8828