

平成 27 年(2015 年) 1 月 6 日  
健康福祉部 高齢福祉課

## 男のトレーニングDAY

ストレッチや筋力トレーニングで爽やかな汗を流して、一緒にかっこいいシニアをめざしませんか

### ■趣旨・目的

『元気で生き生きとしたシニア』をめざすために、より早い段階(元気なうち)から運動習慣を身に付けて頂くことを目的とします。

### ■対象

おおむね 60 歳以上の男性

### ■講師

湖南省文化体育振興財団 健康運動指導士

### ■日時

平成 26 年 12 月 9 日(火)、19 日(金)

平成 27 年 1 月 9 日(金)、20 日(火)

2 月 10 日(火)、20 日(金)

火曜日・・・1 時 30 分～ 3 時 00 分

金曜日・・・10 時 00 分～11 時 30 分

### ■場所 湖南省総合体育館

### ■内容

ストレッチ(準備体操)

ウォーキング(ノルディックウォーキングなど)

マシーントレーニング

### ■問い合わせ

担当課名: 高齢福祉課

担当者名: 奥邨 純也

(直通)0748-71-4652

(FAX)0748-72-1481



きらめき ときめき 元気です!  
湖南省 10 周年

〒520-3288

滋賀県湖南省中央一丁目1番地

湖南省役所 秘書広報課

TEL 0748-71-2314 FAX 0748-72-1467