

八幡市近所筋トレ

場所と時間はお好みで！
週1回・65歳・5人以上ではじめられます！



▲マンションの集会所で

筋力は年齢に関係なく強くなります。
DVDを見ながら30分の筋トレを続けて、
100歳になっても好きなことを続けら
れる体を手に入れましょう！

申込
方法

申込書を記入の上、健康推進課まで
提出してください。
郵送・FAXでの提出も可。

申込先

郵送：〒614-8501 八幡市八幡園内75
八幡市健康推進課宛
FAX：075-972-2520

参加条件はたったの3つ！

- ✓ 65歳以上の八幡市民5人以上のグループ
- ✓ DVDの再生機器と会場を準備できる
- ✓ 週1回以上取りくむことができる

特典 筋トレ用ゴムバンドを全員分プレゼント！

1週目

体力測定

今の体力を
チェック！

2-4週目

市職員と
DVD体操

5-11週目

自分たちで
DVD体操

12週目

体力測定

体操の効果を
チェック！