

手稲区初！男性のみを対象とした、
体力測定と運動体験会を開催します。
お家にこもりがちではないですか？
自己流の筋トレになっていませんか？
心当たりがある男性のご参加をお待ちしております！

日時 ① 令和 6 年 **7 月 23 日** (火)

【内容：体力測定！】

② 令和 6 年 **7 月 30 日** (火)

【内容：講話と運動！】手土産アリ

①・②とも **13:30 ~ 15:30**

※参加要件は、①と②両日の参加です。

場所 手稲区民センター 2 階 区民ホール

持ち物 飲み物・タオル・上靴

費用 無料

対象 手稲区内の 65 歳 ~ 75 歳の男性

定員 20 名

(定員を超えた場合は抽選となります)

参加には**申し込みが必要**です。詳細は裏面に

男

の
筋
ト
レ

塾

男

の筋トレ

塾

【 内容の詳細 】

① 令和 6 年 7 月 23 日 (火)

13:30 ~ 15:30

★ 理学療法士による講話 『 筋肉 』

★ 体力測定会

数種類の測定 (握力・歩行速度など) を
実施し、現在の身体状況を確認します。

② 令和 6 年 7 月 30 日 (火)

13:30 ~ 15:30

1. 講話: 『 運動と筋肉づくり 』

講師: 株式会社明治

管理栄養士 池淵 南 様

手土産アリ (SAVASプロテインドリンク)

2. 運動体験会

※参加要件は、①と②両日の参加です。

お問合せ・申し込み先

【**バ**切日】7月10日(水)

札幌市手稲区介護予防センター

まえだ

TEL 685 - 3141

【主催】札幌市手稲区介護予防センター

【協力】手稲地区リハビリテーション関連職種協議会

男

の筋トレ

塾

【 内容の詳細 】

① 令和 6 年 7 月 23 日 (火)

13:30 ~ 15:30

★ 理学療法士による講話 『 筋肉 』

★ 体力測定会

数種類の測定 (握力・歩行速度など) を
実施し、現在の身体状況を確認します。

② 令和 6 年 7 月 30 日 (火)

13:30 ~ 15:30

1. 講話: 『 運動と筋肉づくり 』

講師: 株式会社明治

管理栄養士 池淵 南 様

手土産アリ (SAVASプロテインドリンク)

2. 運動体験会

※参加要件は、①と②両日の参加です。

お問合せ・申し込み先

【**バ**切日】7月10日(水)

札幌市手稲区介護予防センター

中央・鉄北

TEL 682 - 1294

【主催】札幌市手稲区介護予防センター

【協力】手稲地区リハビリテーション関連職種協議会

男

の筋トレ

塾

【 内容の詳細 】

① 令和 6 年 7 月 23 日 (火)

13:30 ~ 15:30

★ 理学療法士による講話 『 筋肉 』

★ 体力測定会

数種類の測定 (握力・歩行速度など) を
実施し、現在の身体状況を確認します。

② 令和 6 年 7 月 30 日 (火)

13:30 ~ 15:30

1. 講話: 『 運動と筋肉づくり 』

講師: 株式会社明治

管理栄養士 池淵 南 様

手土産アリ (SAVASプロテインドリンク)

2. 運動体験会

※参加要件は、①と②両日の参加です。

お問合せ・申し込み先

【**バ**切日】7月10日(水)

札幌市手稲区介護予防センター

稲穂・金山・星置

TEL **685 - 8366**

【主催】札幌市手稲区介護予防センター

【協力】手稲地区リハビリテーション関連職種協議会

男

の筋トレ

塾

【 内容の詳細 】

① 令和 6 年 7 月 23 日 (火)

13:30 ~ 15:30

★ 理学療法士による講話 『 筋肉 』

★ 体力測定会

数種類の測定 (握力・歩行速度など) を
実施し、現在の身体状況を確認します。

② 令和 6 年 7 月 30 日 (火)

13:30 ~ 15:30

1. 講話: 『 運動と筋肉づくり 』

講師: 株式会社明治

管理栄養士 池淵 南 様

手土産アリ (SAVASプロテインドリンク)

2. 運動体験会

※参加要件は、①と②両日の参加です。

お問合せ・申し込み先

【**バ**切日】7月10日(水)

札幌市手稲区介護予防センター

新発寒・富丘・西宮の沢

TEL **683 - 5561**

【主催】札幌市手稲区介護予防センター

【協力】手稲地区リハビリテーション関連職種協議会