

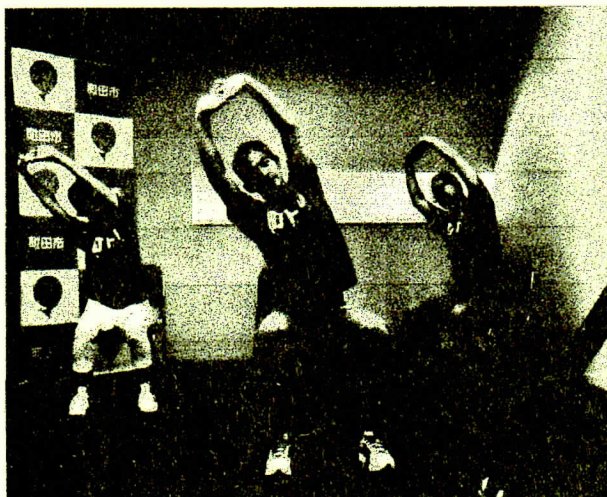
話題の「町トシ*」講座

*町トシ：「町田を元気にするトレーニング」の略

小山地区の皆様

「町トシ」とは町田市が独自に作成した高齢者の為の筋力トレーニングです。週 1~2 回実施することで効果が得られます。

どんな人ができる？お元気な方から、体力に自信の無い方までご一緒に行えます。ご自分の体調に合わせて行ってください。



40 歳、50 歳からでも取り組みたい筋力トレーニングです。どなたさまもお気軽にどうぞ！

主催・アパガーデンパレス自治会
協賛・堺第 2 高齢者支援センター
小山地区健康づくり推進員

問い合わせ：

堺第 2 高齢者支援センター
電話 042-797-0200

日時：11 月 25 日（土）9:30~11:30

会場：小山市民センター ホール

持ち物：飲み物、上履き（スリッパ不可）、タオル、

着替え（必要な方だけ）

★無料、運動できる服装で参加のこと

★申し込み不要。直接会場へお越しください。