

運動不足の人
何をしたら良い
かわからない人
集合！

最上町健康クラブトレーニングジム

膝痛改善プログラム

二の腕・背中プログラム 始めます！！

- トレーニング日(10月・11月の2ヵ月間)
 - 毎週火曜日・木曜日 18:30~19:30 (二の腕・背中プログラム)
 - 毎週水曜日・金曜日 18:30~19:30 (膝痛改善プログラム)
- 場 所
 - 健康クラブ トレーニングジム
- 対 象
 - 中学生以上



申し込みは
必要ありません！

【健康クラブ利用料】

おとな1回：310円

中高生1回：150円

☆ お得な回数券もあります！

◆ 更衣室とシャワー室が使えます。

膝痛改善 → 令和7年10月1日(水) スタート！

二の腕・背中 → 令和7年10月2日(木) スタート！

持ち物

- ✓ シューズ
- ✓ 飲み物
- ✓ 動きやすい服装



【問い合わせ】

○ 最上町社会福祉協議会

TEL 43-3180

または

○ 高齢者総合福祉センター

TEL 43-3181

- ・いつから参加しても…
- ・週1回だけでも…
- ・週2回の頑張りも…
- ・都合に合わせて自由に参加

すべて OK !!

目標は高く、ハードルは低く

まずは少しだけ始めてみませんか？