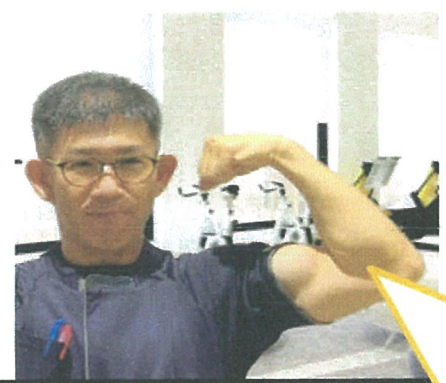
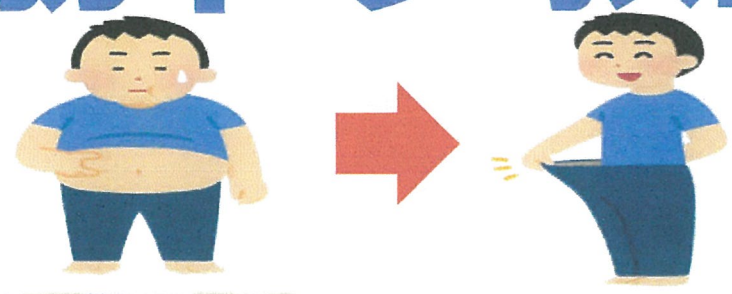


もっと素敵な自分になるための

# <筋トレ教室>



講師：佐々木 竜之 先生  
(伊豆今井浜病院 理学療法士)

筋トレは、生活機能向上だけでなく病気の発症予防や死亡リスクの軽減につながる運動です。筋トレに目覚めると先生のような筋肉に近づけるかも…？

開催： **9/4(金) 14:00～15:30**  
(受付開始: 13:30～)

申込： **6/15(月)～8/28(金) まで**  
※電話窓口受付時間は平日 8:30～17:15

対象： **20歳～74歳の町民**

内容： 体組成測定、筋トレの実践、個別相談

持ち物： 飲み物、動きやすい服と靴(外履き)

会場： 南伊豆町役場 湯けむりホール

申込先：南伊豆町健康増進課(Tel 62 - 6255)