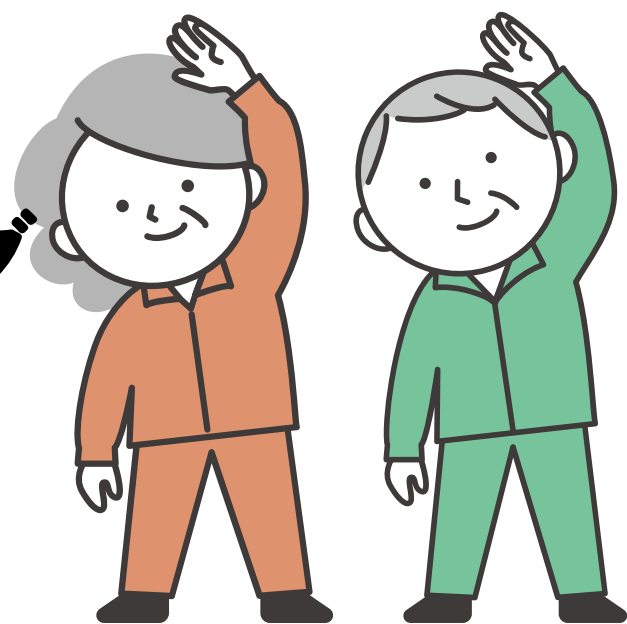


∴ いつまでも元気に、自分らしく！ ∴

シニア向け 筋力トレーニング



無理なく楽しく、
健康づくりはじめませんか？

開催日時

2026年2月2日(月)10:00～11:00

会場 大庄北生涯学習プラザ

椅子に座ってできる
筋力トレーニング

シニアの為のトレーニング
講座

認知症予防効果
生活習慣病の改善

健康寿命を延ばす
若返り効果

動きやすい服装 飲み物持参でお越し下さい

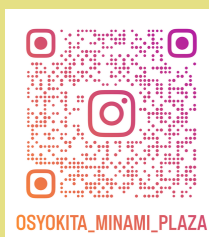
定員：30名 参加費：無料

申込：1/13(火) 電話OR窓口

大庄北生涯学習プラザ

☎ 06-6419-3667

共催：心の輝き合同会社・大庄地域課



講師：松岡啓

受賞歴

大阪ボディビル選手権優勝

関西ボディビル選手権優勝

日本クラス別ボディビル選手権優勝

日本クラシックボディビル選手権優勝

日本マスターズボディビル選手権優勝

指導・講師の実績

甲南大ラグビー部

甲南大アイスホッケー部

関大北陽高校ラグビー部

浪速高校ラグビー部

スポーツ経験ラグビー/ボディビル