

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

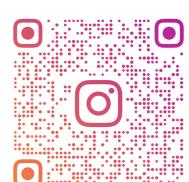
定員：30名 参加費：無料

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



OSYOKITA\_MINAMI\_PLAZA

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