

平成29年度 貯筋運動ステーション事業 ～身体も、頭も、リフレッシュ!～

主催 公益財団法人 健康・体づくり事業財団
主管 NPO法人隼人錦江スポーツクラブ



なんでもないとこでつま
ずくのは、加齢による筋肉
量の減少が原因です!

さあ、皆さん
手軽な運動で
貯めよう筋肉!



貯筋や脳トレ運動
で、認知機能も高
めましょう!



仲間とわいわい
楽しみながら
健康寿命を延ばしま
しょう!

申込期日 9/15(金)お早めにお申し込みください

- 【日 程】9月22日からの毎週金曜日(全12回)
- 【時 間】10:00 ~ 11:30
- 【参加費】2,000円
- 【場 所】隼人体育館観覧室
- 【講 師】柳田豊(健康運動指導士・貯筋運動指導者)
- 【対象・定員】60歳以上(独歩可能な者) 30名
- 【用 具】タオル・室内履き・飲み物を準備して下さい。

スポーツクリ

toto

BIG

この貯筋運動ステーション事業
は、スポーツ振興くじ助成金を受
けて実施されています。

NPO法人隼人錦江スポーツクラブ

～夢を持って笑顔で毎日スポーツ～

お問い合わせは

☎0995-55-0188

事務局：〒899-5106 霧島市隼人町内山田1-14-16 隼人体育館2階

HP:<http://www.hksc.jp> E-MAIL:info@hksc.jp ←メールでの問い合わせもOKです!

お気軽に
お電話
ください!



隼人錦江スポーツクラブ