

スポーツくじ

toto

BIG

スポーツ振興くじ助成事業



- ◎主催◎ 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団  
◎主管◎ 特定非営利活動法人 仙台中田スポーツクラブ

年をとると衰えやすい筋肉を  
重点的に強化! 日常生活がより快適に!

## 貯筋のすすめ

～いつまでも自分で行きたいところに  
行ける体でいるために～  
年をとっても自立した生活を送りたいと願う気持ちは、  
誰もが持っていることでしょう。そのためには、筋肉を  
一定水準以上、維持していなければなりません。



貯筋のテーマ  
みんなで伸ばそう  
健康寿命  
使えばなくなる  
お金の貯金  
使って貯めよう  
筋肉貯筋  
老後に備えて  
貯金と貯筋!

**日時** 10月2日～12月18日(毎週火曜日)  
午前10時30分～12時00分まで

**場所** 袋原コミュニティセンター・ホール  
(仙台市太白区東中田五丁目13番11号)

**参加費** 全12回で2,000円(1回の場合200円)  
※初回参加時に会場にてお支払いください

**定員** 先着30名様

お早めにお申し込みください



3ヶ月間  
全12回

# 貯筋

ちよきん

# 運動教室

# 参加者募集



お問い合わせ  
お申し込み

NPO 法人仙台中田スポーツクラブ (担当) 山口  
TEL. 090-2880-6759 MAIL. plane\_8929@yahoo.co.jp