

2026 年度 大竹市健康づくり講座



男塾 1 班



～プラチナ世代の男性の健康づくりを、応援します～

日時： 4月4日（土）～2027年3月27日（木）
(計 24 回開催)



13:30～14:45 (13:00～受付)

場所：METS・やまと Bスタジオ

体組成測定・体力測定
姿勢測定を実施しています。

内容：ストレッチ、マシントレーニング、筋トレ等
毎回バラエティーに富んだ内容です

定員：各回 15 名

参加保険料：毎回 100 円



持参物：タオル、お茶または水、上靴

講師：METS・やまと健康運動指導士、他

(問い合わせ先)

1 日体験大歓迎！！

METS・やまと 電話 52-8601 担当 嘉屋



申込用紙はMETS・やまと 1F 相談室まで提出して下さい

