

# 健康 イベント

## 健康づくりのための筋トレ教室

運動初心者の方でもご参加いただけます！

日時：令和4年7月31日(日)  
10:00～11:00  
会場：山口きらら博記念公園  
コミュニティルーム(3階)  
定員：15名(先着順)  
対象：一般(18歳以上)  
準備物：運動できる服装・飲み物

参加費

1,000円

【講師】



三島 孝雄

○保有資格  
日本トレーニング指導者協会  
認定トレーニング指導者

### 【内容】

年齢とともに落ちやすい下半身の筋力アップや、姿勢改善などに効果的な運動を行います。主に自分の体重を利用して行うので、運動初心者の方でもご参加いただけます！

### 【受付方法】

参加希望・お問合せは、お電話にてお伺いしております。  
連絡先：0836-65-6900

### ○注意事項

・コロナの影響、荒天の場合は開催中止となる場合がございます。



山口きらら博記念公園

TEL：0836-65-6900  
〒754-1277

山口県山口市阿知須509-50

営業時間 9:00～22:00

休館日 毎月第1・3月曜日  
年末年始