

## マシンを使った筋力アップ教室

参加費  
毎回200円

運動マシンを使った筋力トレーニング教室で、**1週間に1回**行っています。自分のペースでコツコツと運動をしたい方におすすめです！

Aグループ	水曜日	9:45～10:45	甲山自治センター
Bグループ		11:00～12:00	
Cグループ		13:00～14:00	
Dグループ	金曜日	9:45～10:45	小国自治センター
Eグループ		11:00～12:00	
Fグループ		13:00～14:00	

## 筋力トレーニング教室

参加費  
毎回300円

日常生活の動作を楽にする運動を学ぶことが出来る教室で、**2週間に1回**行っています。学んだ運動を自宅でも続けたいという方におすすめです！

1グループ	火曜日	9:30～11:30	大田自治センター
2グループ		13:30～15:30	甲山自治センター
3グループ	木曜日	9:30～11:30	せらにしタウンセンター
4グループ		13:30～15:30	西大田自治センター

各教室には定員があるため、  
詳しくは世羅町福祉課へお問合せください！

※教室の併用はできませんのでご注意ください。

世羅町 福祉課 ☎0847-25-0072