

# シニアのダンベル体操

ダンベルを使った簡単な筋トレで全身の筋肉と関節を大きく動かします。運動不足の方や姿勢が悪くなってきた方におすすめです。体幹を鍛えましょう。



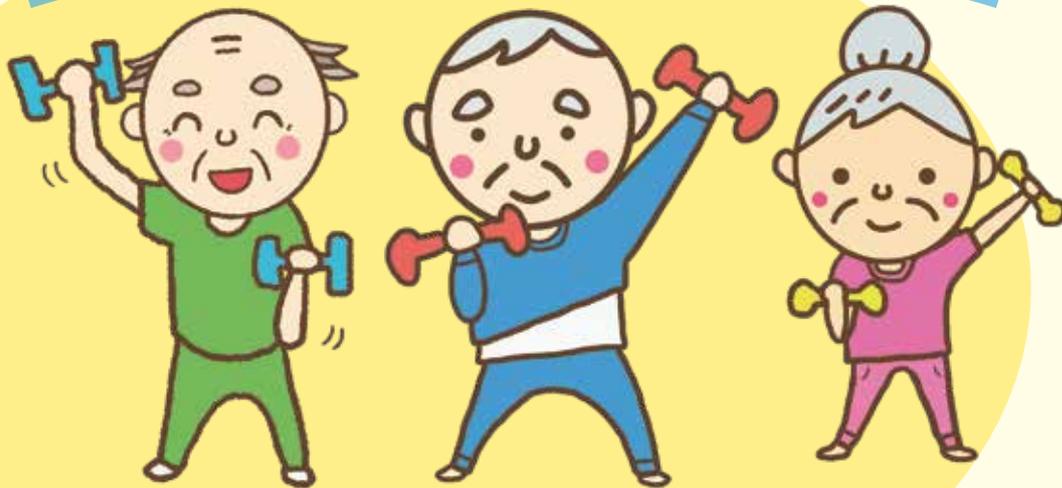
**「瞬発力の筋肉」  
「踏ん張る筋肉」が  
鍛えられるダンベル  
体操がおすすめ!**



- 講師** 中村 一生  
(NPO法人ニューダンベル体操協会公認指導員)
- 時間** 毎週水曜日 10:30 ~ 12:00
- 受講料** 5,184 円 (月 4 回分)、教材費別途
- 体験料** 500 円

※動きやすい服装で、内履きを持参ください。  
※必ず事前にお申し込みください。

**目指そう 元気な「幸齢者」!**



**体験日**

**6/20** (水)  
10:30 ~ 12:00

女性は両手に  
**1 kg** ずつ

男性は両手に  
**2 kg** ずつ

