



男性限定!! 体操教室

# 筋肉体操 男 組

日時 第1・3・5月曜日  
(裏面カレンダーのとおり。  
月により開催回数が異なります)  
午前10時～11時



男組 組長

会場 曹源寺(栄町内山45, 駐車場有)

対象 市内在住おおむね65歳以上の男性

定員 25名(予約不要)

講師 中村 ゆか  
(健康運動指導士)

参加費 1回300円

持ち物 上靴、飲み物

問合せ 豊明市役所 長寿課

0562-92-1261

## 令和8年度 筋肉体操 男組 開催予定表

4月	6日	20日	
5月	18日		
6月	1日	15日	29日
7月	6日		
8月	3日	17日	31日
9月	7日		
10月	5日	19日	
11月	2日	16日	30日
12月	7日	21日	
1月	18日		
2月	1日	15日	
3月	1日	15日	29日