

令和8年度

富久山公民館主催事業

メンズカレッジふくやま

第3回「健康作り体操」を全米ストレングス&コンディショニング協会認定スペシャリストトレーナーの仲田貴之先生を講師にお迎えして講座を8月7日（金）に開催しました。



正しい筋トレ体操を学んで、・フレイル予防・健康維持に！
先生からの説明と実践を取り入れ楽しく基本を学ぶ事が
出来ました。体操は大変でしたが、最後まで続けることが
出来ました。日々の生活に取り入れて少しでも継続するこ
とが大事と教えていただきました。

次回の第4回講座は9月4日 10:00～「川柳を学んで明るいまちづくりに参加しよう」
です。

