

年齢に負けない体作りをサポートします！

住民主体の通いの場

男性限定 プラチナクラブ

ご案内

2026 年 8 月 28 日～（毎週金曜日開催）

時間：午後 1 時 30 分 から午後 3 時 00 分
（自由退席可）

場所：B&G 海洋センター
（ロビー・トレーニングルーム）

料金：無料

持物：シューズ・水分・タオル

無理のない運動をして健康維持につなげませんか？

トレーニングマシンの効果的な使い方を、

下記の期日に専門職からの指導が受けれます。

男性限定のクラブなので気兼ねなく運動できます！

※途中参加も可能です！



対象者：65 歳以上の男性

健康運動指導士監修

8/28・10/9 に指導くださいます



湯前町保健センター（介護保険係：永田）

TEL: 43-4112

←こちらからでも申し込み
出来ます！