

全8回

# 男の筋トレ教室

日時

令和8年 5月27日～7月15日 (毎週水曜日)  
10時～11時30分

対象

65歳以上の区民で、自立して参加できる男性、  
教室終了後も仲間と継続して運動したい方

定員

20名 (抽選)

参加費

無料

申込み〆切  
5月15日  
(金曜日)

会場

かがやきプラザ 4階 会議室  
(九段南1-6-10)

申込み

下記の申込み先まで、☎電話、✉メールまたは、ポータルサイトにて  
お申し込みください。

↓メール記載事項↓

①講座名 ②氏名 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号

※抽選結果のご連絡は、当選者のみとさせていただきます

千代田区 在宅支援課 介護予防担当

☎電話 03-5211-4223

(平日9時～17時受付)

✉メール zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

(24時間受付)

ポータルサイトから  
申込ご希望の方⇒

当選結果は

ポータルサイトにて  
ご連絡させていただきます

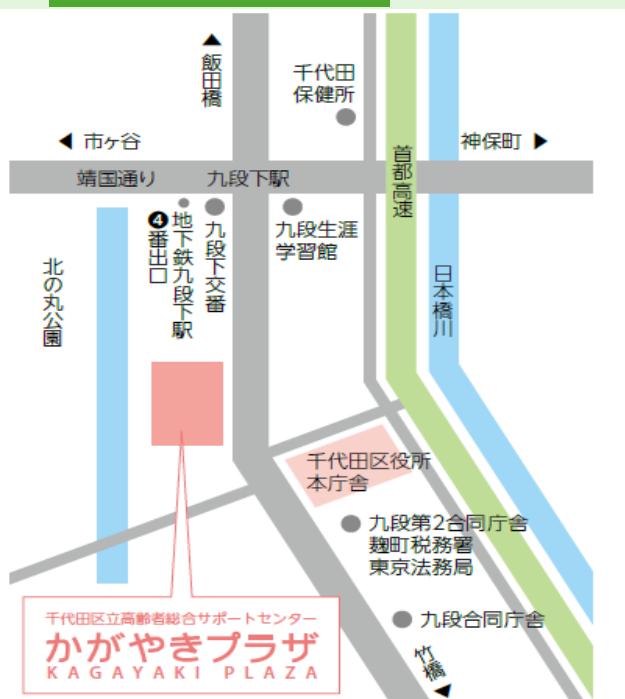


# 日程表 (プログラム)

※プログラム内容は変更になることがあります。

回	日程	実施内容 (予定)	会場
1	5月 27日(水)	説明 (教室の流れについて)、事前体力測定	かがやきプラザ
2	3日(水)	講話、トレーニング (ストレッチング、自重負荷)	
3	6月 10日(水)	歯科医師による口腔セミナー、 トレーニング (自重負荷、チューブ)	
4	17日(水)	管理栄養士による栄養セミナー、 トレーニング (自重負荷、チューブ)	
5	24日(水)	講話、トレーニング (自重負荷、チューブ)	
6	1日(水)	講話、トレーニング (自重負荷、チューブ)	
7	7月 8日(水)	事後体力測定、トレーニング (自重負荷、チューブ)	
8	15日(水)	結果説明、トレーニング、修了式	

## 会場アクセス



## 持ち物

- ・ 飲み物
- ・ タオル
- ・ 動きやすい服装でお越しください



## かがやきプラザ (九段南1-6-10)

- ・ 東京メトロ東西線
- ・ 半蔵門線
- ・ 都営新宿線

九段下駅から徒歩5分