

**老化は足腰から… 好評につき追加開催！**

11/6  
月  
10時~

# 正しく足腰を鍛える

第2回イベント講座

横濱タウン新聞

スポーツクラブ

地域密着 ルネサシス港南台 協力



地域密着 ルネサス港南台 協力

前号で好評を頂き  
ました同イベントは  
あつという間に定員  
に達したため、再び  
スポーツクラブ ルネ  
サンス港南台さん協  
力の下、第2回目を  
開催致します。

「最近、足腰が弱っ  
てきた」、「つまずく  
回数が増えた」と感  
じる方、「早めに足腰  
強化の対策をしたい」  
という方はこの機会  
にぜひご  
参加くだ  
さい。簡  
単な体力  
測定と併  
せて筋肉

## イベント内容

専門トレーナーによる

- ①『足腰を鍛える大切さやポイント』についてのお話し
  - ②体力測定(測定器による測定及び、筋力・バランス能力・歩行能力の測定)
  - ③足腰を鍛えるトレーニング実践

- ◆参加人数=先着15名 ※要事前予約
- ◆参加費=1,000円(税込)※当日払い  
プレゼント付き!
- ◆持ち物=動きやすい服装、タオル、  
飲み物(お水等)、  
室内シューズ又は上履き

量などの測定も行うので、現在のご自身の身体の状態を知ることができます。「生涯、元気に自分の足腰で歩く」ための一歩を踏み出しましょう。

※現在、通院している方や健康状態に不安のある方は、かかりつけの医師に相談の上ご参加ください。

集合場所  
スポーツクラブ  
ルネサンス港南台  
1F受付前  
(9時45分より受付開始)

住所=港南区港南台5-9-1  
★JR根岸線「港南台駅」より徒歩8分  
(改札出て左方向)  
★路線バス「榎戸バス停」より徒歩1分  
当日の連絡先 TEL 070-1180-5211

**お申込 正しく足腰を鍛える イベント講座**

〈電話受付〉9:30~17:00(平日)

受付 横濱タウン新聞



TEL 045-831-5211  
✉ ask@town-np.jp

①お名前 ②ご連絡先  
③参加人数 ④ご年齢