

**新講座**

運動習慣は、  
健康寿命を延ばす第一歩！

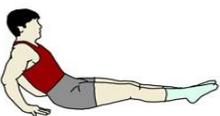
# 65歳以上男性限定 健康寿命を延ばす

## 自重トレーニング

**初心者歓迎**



自重トレーニングとは、基本的に器具を使わず自分の体重を負荷にして行うトレーニングのことです。場所を選ばず故障のリスクが少ないのが大きなメリットです。普段運動習慣のない65歳以上の男性、今がチャンス！健康で若々しく動ける体をもち続けるために自重トレーニングを始めましょう！



**7/14・28（金）**

**19:30～21:00**

**無料  
体験**

**場所** スター21大研修室

**定員** 30名\*先着順（定員になり次第〆切）

**受付** スター21窓口又はお電話にて受付中！

**（お問合せ）スター21 ☎0594-31-7625**