

-自宅でも続けられる無理なく始める筋力アップ習慣-

椅子を使った筋力トレーニング🔥

「筋力トレーニング」と聞くと、「きつそう」「自分には難しい」と感じる方も多いのではないのでしょうか？このプログラムでは、椅子を使って安全にできる筋力トレーニングを行います。体力に自信がない方や運動が久しぶりの方でも、自分のペースで無理なく参加できます。毎日の生活に取り入れやすい動きばかりなので、自宅での運動習慣づくりにもおすすめです。一緒に、疲れにくい体づくりを始めてみませんか？

こんな方におすすめ

- 筋力や体力をつけたい
- 自宅でできる運動を知りたい
- 運動不足を解消したい
- 将来の健康づくりを始めたい
- なんだか気になる…

激しい運動はありません。どなたでもお気軽にご参加ください！

日時：8月12日(水)
13:30～15:00

対象者：15歳～49歳の就職希望の方で、

しんじゅくサポステ利用者及び利用希望者

場所：しんじゅくサポステ

講師：ニューロリワーク 新宿御苑センター



お申込み・お問い合わせ しんじゅく若者サポートステーション サポステ・プラス

※初めてお電話される方（サポステ利用希望者）は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

（東西線早稲田駅 3b又は2番出口より徒歩7分、副都心線西早稲田駅 2番出口より徒歩11分）

03-6380-2288

ホームページ <http://syss.roukyou.gr.jp/>

