

男性のためのボディメイク教室 ～姿勢改善・自重トレーニングで整える体～

健康推進課では、男性向けの運動教室を開催します！

突然ですが、ご自身の姿勢を意識したことはありますか？正しい姿勢を維持することは、腰痛や肩こりの改善だけでなく、若返り効果があると言われています。いつまでも若々しくカッコいい男性に！中年太りしない身体づくりの知識を身につけましょう。お仕事帰りに参加してみませんか？

日時：令和8年1月22日(木)、2月5日(木)

18時15分から19時30分(受付は18時から開始)

内容：自重トレーニングによる姿勢の改善や筋力トレーニングの基礎を学ぶ

場所：東松山市保健センター2階 健康指導室

対象：東松山市内在住の64歳以下の男性

定員：約20名

申し込み：12月22日(月)より、電子申請又は電話で受付

<電子申請>

https://apply.e-tumo.jp/city-higashimatsuyama-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=104121

詳しくは、下記の市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/soshiki/34/42240.html>