

簡単！筋トレ体験講座

運動でココロとカラダを動かそう



日時
2026年2月14日(土)
午後2:00～3:30

会場
K'BIXまえばし福祉会館
2階 いきいき談話室

講師 理学療法士
講内 容 2:00～2:50

運動講座

3:00～3:30

「自宅でできる 器具のいらない 簡単！筋トレ講座」
対面YouTube型運動体験
「運動不足解消のための30分間運動体験」

講座終了後
～4:15

フリータイム（自由参加）

対象 員
定 員
参加費
持ち物

外出の機会が少ない中学生以上の方、ご家族 関心のある方
20名

無料

・体の下に敷くバスタオルまたはヨガマット ・水分補給用飲料
・汗拭きタオル ・筆記用具（必要な方、講座時メモ用）

※運動できる服装

お申し込み・お問い合わせ

任意団体 コンパッション（群馬県広域的居場所づくり委託事業）

✉ katudo.compassion@gmail.com

☎ 090 - 7884 - 7275（月～土、9：00～18：00）

お電話に出られない場合には、メッセージをいただけますようお願いいたします。