

# 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

2025年11月22日(土)  
午後2:00～3:30

会 場

群馬県社会福祉総合センター  
7階体育室

前橋市新前橋町13-12

構内駐車場あり

満車の場合は、敷地外駐車場（徒歩5～10分程）  
をご利用いただく場合があります。時間に余裕  
をもってお越しください。

講 師 理学療法士

内 容 「ひとりで 自宅のできる 器具のいらない 『簡単！筋トレ体験』」  
筋トレを効果的に行うと、ホルモンが分泌されます。  
睡眠の質を高める、疲れにくくなるなどカラダにはもちろん、  
不安感や焦燥感を軽減させるなどココロにも効果があります。

対 象 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

定 員 20名

参加費 無料

持ち物 ・運動靴（屋内用または靴底をきれいにした靴） ・運動できる服装  
・水分補給用飲料 ・汗拭きタオル

運動の強度や量は、各自体調に合わせて調節しながら参加できます。

カラダが変わるとココロも変わります。

日頃、運動している人も、あまりしていない人も、自宅のできる簡単な運動を体験してみませんか。

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。