

# 体験会

新宿区オリジナル 筋力トレーニング



しんじゅく**100トレ**で、

元気アップ！しませんか？

♪気軽に体験♪

日時

令和8年 3月 25日 (水)  
14時00分～15時30分

場所

淀橋会館 2階  
(西新宿5-4-7)

内容

しんじゅく100トレの体験

持ち物

フェイスタオル・飲み物  
(トレーニングで使用します)

予約受付中

定員:25名  
先着順

## どんなトレーニング？



- 加齢により低下しやすい筋力を**効果的にアップ**する
- **週1～2回**で十分効果！
- 自分の体力に合わせてできるから**体力に自信がない方でも安心**
- DVD見ながら簡単にできる

しんじゅく  
100トレ  
効果

体が  
軽くなった

歩く速度が  
早くなった！

仲間ができた

動いても疲れ  
にくくなった

【予約・お問い合わせ】 角筈高齢者総合相談センター

電話 03-5309-2136 Fax 03-5309-2137