

# シニア体操

## ～『これから』の為の体カづくり～

### ◎教室紹介

65歳以上の方が対象の、心身の若さ・健康の維持を目的とした教室です。衰えやすい筋肉を刺激し、様々なストレッチや、足腰を鍛える効果的な歩き方など日常生活で活かす事ができるトレーニングを楽しく学び、積み重ねる活動を行います。

人との出会いを楽しみ、仲間づくりをするのも継続の秘訣です。週に一度、身体を動かす習慣を身につけてみませんか？

コース	会場(シガルドーム)	時間	講師
■木曜コース	メインアリーナ	14:00～15:00	松下 英里
■金曜Aコース	サブアリーナ	9:30～10:30	尾野 裕美
■金曜Bコース	サブアリーナ	10:45～11:45	尾野 裕美

◆受講料 1期・2期 5,400円 (各12回) 3期 3,600円 (8回)

◆対象 昭和34年4月1日以前生まれの方  
※年齢の上限はありません。無理のない範囲で体操を行なってください。

◆募集 第1期(4～7月)…広報2月号、第2期(9～12月)…広報6月号  
第3期(1～3月)…広報11月号  
※上記各号の広報やいづに募集案内が掲載されます。申込み方法など内容をご覧ください。

