

新元気世代体操

～体力づくりで若さの維持を～

◎教室紹介

50歳以上の方を対象にした、健康の維持増進を図るための教室です。

音楽に合わせて身体を動かすなど楽しくトレーニングをしていく中で、普段使わない筋肉を刺激し、少しきつめの運動をすることで筋力の低下を抑えます。

週に一度身体を動かす機会をつくり、健康についてはもちろん、世間話などの談笑をしたり、運動を通じて仲間を作りませんか？

コース	会場	時間	講師
■火曜	総合体育館メイン	13:45～14:45	竹田利恵子
■木曜	大井川体育館	14:00～15:00	塚本 泰子

◆対象 昭和49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。

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

◆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。

