

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。

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 51 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期 **4,500 円** (10 回)、夏期(火曜のみ) **2,700 円** (6 回) 第2期 **4,500 円** (10 回)、第3期 **3,600 円** (8 回)

◆募集 第1期(4～6月)…広報2月号、夏期(7～9月)…広報5月号 第2期(10～12月)…広報9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ご応募ください。

