

健康増進

～体力づくりで若さの維持を～

コース	会場	時間
■火曜コース	総合体育館	13:45～14:45
■木曜コース	大井川体育館	13:45～14:45

◆対象 昭和46年4月1日以前の方

※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
火曜コース … 1期 4,300円(10回) 2期 5,100円(12回) 3期 3,200円(8回)
木曜コース … 1期 4,000円(10回) 2期 4,800円(12回) 3期 3,200円(8回)

※日程と施設利用の都合により、第1期は10回とさせていただきます。

※総合体育館の教室は1期・2期のみ空調設備使用料(300円)が上乗せされています。

◎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、健康維持についてはもちろん、世間話などの談笑を通じて一つの家族のような仲間を作りませんか？

