

シニア体操

いつまでも若さを保つために！
～『これから』の為の体づくり～

コース	会場	時間
■木曜コース	総合体育館メイン	14:00～15:00
■金曜 A コース	総合体育館サブ	9:30～10:30
■金曜 B コース	総合体育館サブ	10:45～11:45

◆対象 **昭和 29 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 木曜コース … 1期 4,300円(10回) 2期 5,100円(12回) 3期 3,200円(8回)
金曜 A・B 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。

※総合体育館メインの教室は1期・2期のみ空調設備使用料(300円)が上乘せされています。

◎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。

人と人との出会いを楽しみ、みんなで仲間づくりをしてみ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？

