

～のびのび動いて生涯元気～
いつまでも健康 土曜日

目的

介護を必要としない元気なカラダづくりを目指します！
体を「大きく」「滑らかに」「力強く」「楽しく」動かしましょう。



会場	研修室
時間	9時30分～10時45分
講師	金子 景子
対象	原則65歳以上
料金/定員	全11回 4730円/25名

教室カリキュラム(予定)	
日程	
1	10月7日
2	10月14日
3	10月21日
4	10月28日
5	11月4日
6	11月11日
7	11月18日
8	11月25日
9	12月2日
10	12月9日
11	12月16日

★徒手体操・ストレッチ体操など(体の動きを確かめる。体を大きく動かす。)
★ウォーキング・リズム体操など(滑らかにリズムカルに体を動かす。)
★筋カトレーニング(力強く体を動かす。)
★レクリエーションなど(楽しく体を動かす。)
★バランストレーニング(機能的な姿勢を保つ。)

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご 連 絡 事 項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。
5. 研修室前に置いてある血圧計で、毎回開始前に血圧チェックをしましょう。