

～あなたの運動のきっかけに～

# はっらっ健康

## 目的

楽しくカラダを動かし、仲間づくりや健康と体力の維持・増進を目的とします。  
主にリズム体操やストレッチ体操、軽スポーツを行います。  
無理せず運動に親しみ、生活に「ハリ」と「うるおい」を持てるようにしましょう！



会場	第1体育室
時間	9時30分～10時45分
講師	西端 長子・上田 恵里加
対象	原則60歳以上
料金/定員	全10回4300円/80名

## 教室カリキュラム(予定)

日程	準備体操	主運動	まとめ
1 1月10日	・レクリエーション ・ウォーミングアップ	チャレンジタイム	・筋カトレーニング ・ストレッチ
2 1月17日			
3 1月24日		卓球	
4 1月31日			
5 2月7日			
6 2月14日		チャレンジタイム	
7 2月21日		ソフトバレー	
8 2月28日			
9 3月7日			
10 3月14日		まとめ	

\* 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. 体育室前にある血圧計で、毎回開始前に血圧チェックをしましょう。