

～こころもからだも健康に！～

# ／きんは健康カUP

健康と体力の維持・増進を目的とし、リズム体操や筋力運動などを行います。

生活に「ハリ」と「うるおい」を持てるようにしましょう！

みんなで楽しくカラダを動かし体力づくり・仲間づくりをしよう！

無理せず運動に親しみ、日常生活に運動をする「きっかけ」をつかみましょう！

## 目的



会場 第2体育室  
 時間 9時15分～10時15分  
 講師 森川 すみえ・北 寿加子  
 対象 原則60歳以上  
 料金/定員 全11回4730円/70名

## 教室カリキュラム(予定)

| 日程       | 内容                                                                                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 1月12日  | W-up (立位)<br>・筋カトレーニング<br>・有酸素運動<br>C-down (座位)<br><br>筋カトレーニング<br>・セラバンド<br>・Gボール<br>・ダンベル<br>・カラー棒<br>・自体重 |
| 2 1月19日  |                                                                                                              |
| 3 1月26日  |                                                                                                              |
| 4 2月2日   |                                                                                                              |
| 5 2月9日   |                                                                                                              |
| 6 2月16日  |                                                                                                              |
| 7 2月23日  |                                                                                                              |
| 8 3月2日   |                                                                                                              |
| 9 3月9日   |                                                                                                              |
| 10 3月16日 |                                                                                                              |
| 11 3月23日 |                                                                                                              |

\* 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. 体育室前の血圧計で、毎回開始前に血圧チェックをしましょう。
4. 『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。
5. 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。