

～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	1月13日
2	1月20日
3	1月27日
4	2月3日
5	2月10日
6	2月17日
7	2月24日
8	3月3日
9	3月10日
10	3月17日
11	3月24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. 『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。