

旭スポーツセンター29年度夏期定期教室

～エイジング（加齢）は円熟～

いつまでも健康 木曜日

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！
適度な運動で脳の老化を遅延させましょう！



会場 第三体育室
時間 9時15分～10時30分
講師 山田 宏美
対象 原則65歳以上
料金/定員 全11回4730円/35名

教室カリキュラム(予定)

日程		
1	7月6日	※カラダの機能の低下を意識的に穏やかにし、体幹・筋肉・関節などの運動器のメンテナンスを行い、介護を必要としない元気なカラダづくりを目指します。
2	7月13日	★脳トレとプチゲームで笑いと脳の活性化
3	7月20日	
4	7月27日	★リズムに乗って有酸素運動
5	8月3日	★スローで安全トレーニング
6	8月17日	
7	8月24日	★ストレッチで柔軟性を高め、血流を良くし、神経機能の維持・向上を図る
8	8月31日	◎モットー！ 無理をしない。適度なさぼり大受け。
9	9月7日	
10	9月14日	◎ボディメンテナンスの肝は継続！ 安心と安全で運動を楽しみましょう。
11	9月21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。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105