

シニアストレッチ

無料

体験講座 参加者募集中

運動不足が気になる……でも何から始めたらいいのかわからない。
そんなあなたにおすすめ!! みんなイチからのスタート!

運動初心者の方
歓迎

からだが硬い方
歓迎

●講師: 健康運動指導士 博士(公衆衛生学)
城寶 佳也 氏

●講座日程:

	月	日	曜日	時間	会場
1 回目	9	4	水	13:00～15:00	小絹 コミュニティ センター
2 回目		18	水	13:00～14:30	
3 回目		25	水		
4 回目	10	2	水		
5 回目		16	水		
6 回目		30	水		
7 回目	11	6	水		
8 回目		20	水		
9 回目		27	水		
10 回目	12	4	水	13:00～15:00	

- 申込要件: ①60 歳以上の市民の方(健康状態に不安のある方は事前に医師確認の上お申し込みください)
②全 10 回の日程におおむね参加できる方
③現在、運動や体操のサークル活動等に参加されていない方

●定 員: 15 名程度(申込多数の場合は抽選)

●申込締切: 8 月 2 日(金)

運動内容の一例

①椅子ストレッチ

立って行う運動に不安のある方へは、
座ってできるストレッチを紹介。なが
ら運動にもオススメの方法です。



②体幹パワーアップ

体幹を鍛える運動は姿勢を良くし、
腰痛予防や将来の介護予防にもつな
がります!



申し込み先 ▶



0297-58-2111

または

つくばみらい市福田195 介護福祉課 (内線4305)

メールフォーム

