

健康増進

～体力づくりで若さの維持を～

コース	時間	講師
■火曜コース	13:30～14:30	竹田利恵子
■木曜コース	13:30～14:30	橋本 千恵
◆対象生年月日	<u>昭和42年4月1日以前の方</u>	

◆会場 火曜コースは焼津体育館、木曜コースは大井川体育館

◆受講料 1期（4月～12月）・2期（9月～12月） 4,200円（各12回）

◎教室紹介

50歳以上の方を対象にした、健康の維持増進を図るための教室です。音楽に合わせて身体を動かすなど、楽しくトレーニングをしていく中で、普段使わない筋肉を刺激し、少しきつめの運動をすることで筋力の低下を抑えます。週に一度身体を動かす機会をつくり、健康のついてはもちろん、世間話などの談笑をしたり、運動を通じて一つの家族のような仲間を作りませんか？

※4月から12月までの間、総合体育館（シーガルドーム）改修工事に伴い、一部の教室の会場・時間が変更されています。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※1月からは前年度と同様の会場・時間となります。1月からの教室内容は11月ごろ掲載します。

