

健康増進

～体力づくりで若さの維持を～

コース

時間

■火曜コース

13:45～14:45

■木曜コース

14:00～15:00

◆対象生年月日

昭和44年4月1日以前の方

◆会場

火曜コースは総合体育館メインアリーナ、木曜コースは大井川体育館

◆受講料

火曜コース…1期 4,500円(12回) 2期 3,750円(10回) 3期 2,800円(8回)

木曜コース…1期・2期 4,200円(各12回) 3期 2,800円(8回)

※メインアリーナの教室は空調設備使用料に伴い、受講料を値上げさせていただきました。

※受講料は各期前払い制となりますが、年度途中で変更させていただく場合がございます。

◎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、少しく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、健康のつについてはもちろん、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？

