

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	13:45～14:45	竹田利恵子
■木曜コース	14:00～15:00	橋本 千恵

◆対象生年月日 **昭和45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・2期 **5,100円** (各12回) 3期 **3,200円** (8回)
木曜コース…1期・2期 **4,800円** (各12回) 3期 **3,200円** (8回)

※消費税増税に伴い、受講料が値上げされました。

※メインアリーナの教室は空調設備使用料が上乘せされています。



◎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、運動を通じて仲間を作りませんか？

お問合せ先：NPO 法人焼津市体育協会 ☎626-7930 (日・月曜休館)