

シニア体操

いつまでも若さを保つために！
～『これから』の為の体力づくり～

コース	時間	講師
■木曜コース	10:45～11:45	松下 英里
■金曜Aコース	9:30～10:30	大石 喬子
■金曜Bコース	10:45～11:45	大石 喬子

◆対象生年月日 昭和27年4月1日以前生まれの方

◆会場 木曜コース：大井川体育館 金曜コース：焼津体育館(焼津神社横)

◆受講料 1期(4月～7月)・2期(9月～12月) 4,200円(各12回)

◎教室紹介

65歳以上の方が対象の、心身の若さ・健康の維持を目的とした教室です。衰えやすい筋肉を刺激し、ストレッチや足腰を鍛える効果的な歩き方など、日常生活で活かせるトレーニングを楽しく学び、積み重ねる活動を行います。週に一度、身体を動かす習慣を身につけてみませんか？

※ 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、教室の会場・時間が変更されています。ご確認ください。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。

