

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 昭和42年4月1日以前の方

◆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・2期 4,200円(各12回) 3期 2,800円(8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？

