

令和7年度 **体力・筋力を衰えさせたくないあなたに!**

体力向上トレーニング講座

対象:60歳~74歳の方

| | 開催日 | | 実施時間 | 講師 | 内容 |
|---|-------|-----|-------------------|--------------------------------|---|
| 1 | 6月11日 | (水) | 13時30分~ 15時30分 | シンコースポーツ アクアプラザ インストラクター | 姿勢測定(姿勢かるて) ヨガ&ストレッチ 生活筋力向上ゆっくりプログラム® |
| 2 | 6月25日 | (水) | 13時30分~ 15時30分 | シンコースポーツ アクアプラザ インストラクター | 姿勢測定(姿勢かるて)結果の説明 かんたんエアロ ※かんたんエアロとは、初心者向けのエアロビクスでリズムカルに身体を動かす運動です。 パワーウォーキング |
| 3 | 7月16日 | (水) | 13時30分~ 15時00分 | 健康づくりリーダー | 楽しく体を動かす運動 |
| 4 | 7月30日 | (水) | 13時30分~ 15時00分 | 健康づくりリーダー | 楽しく体を動かす運動 |

プログラムは予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

場 所 健康ドーム けんこう相談・支援ルーム (旧 健康サポートジム)

対 象 者 60歳~74歳の方

申込期間 5月30日(金)まで

参加費用 500円(「姿勢かるて」検査費用として)

申込方法 Webの予約フォームからお申し込みください。