

コース型教室

健康げんき体操

健康寿命を延ばそう

ボールやチューブを使用して身体をほぐしたり、筋力トレーニングを行うことで、身体の歪みを調整し姿勢の改善をはかります。



筋トレ



有酸素

柔軟性

音楽のリズムに合わせて身体を動かす楽しさを十分に感じながら心肺機能向上を目指します。

ストレッチを行い身体を十分に伸ばします。柔軟性の向上や腰痛、膝痛、肩こりなどの身体の不調を解消させていきます。

実施日	7月1日～9月30日（祝日は除く）
時間	木曜日 15：10～16：10
講師	根岸（介護予防運動指導員、エアロビクスインストラクター）
場所	会議室
対象	概ね50歳以上
定員	8名
参加費	15,840円（税込）（全12回）途中参加の場合は残り回数×1,320円（税込）
持ち物	室内シューズ、飲み物
申込方法	1F受付にて必要事項を記入していただき、参加料のお支払い



講師より

体力に自信がない方、運動に慣れていない方どなたでもご参加いただけます。
一緒に楽しく身体を動かし免疫力アップ、健康増進を目指しましょう。