

いきいきコース



「最近長い距離が歩けなくなった」など、

体力の低下を感じている人向けの教室です。

ウォーミングアップとして、とうごう体操を行います。

椅子に座った運動を中心として、無理のない運動を行います。

4月9日(木)	4月16日(木)	4月23日(木)	
5月14日(木)	5月21日(木)	5月28日(木)	
6月4日(木)	6月11日(木)	6月18日(木)	6月25日(木)
7月2日(木)	7月9日(木)	7月16日(木)	7月23日(木)
8月6日(木)	8月13日(木)	8月20日(木)	8月27日(木)
9月3日(木)	9月10日(木)		
10月1日(木)	10月8日(木)	10月22日(木)	10月29日(木)
11月5日(木)	11月12日(木)	11月26日(木)	
12月3日(木)	12月10日(木)	12月17日(木)	12月24日(木)
1月7日(木)	1月14日(木)	1月21日(木)	1月28日(木)
2月4日(木)	2月18日(木)	2月25日(木)	
3月4日(木)	3月11日(木)	3月18日(木)	3月25日(木)

対 象 ❀ 65歳以上の町内在住者

定 員 ❀ 20名程度

時 間 ❀ 午前10時～午前11時30分（午前9時45分から受付）

場 所 ❀ 町総合体育館 多目的運動室

料 金 ❀ 1 か月 1,000円

持ち物 ❀ 飲み物、タオル、室内用運動靴

❀ 申し込み・問い合わせ ❀

動きやすい服装で
お越しください！

