

はじめての マシントレーニング



運動の機会がなく、筋力や体力の低下がみられる方が、マシンを使って柔軟性、筋力、体力の向上を目指す講座です。

- 日時：【月・木 コース】 7月27日～10月23日
午後1時15分～2時45分

【火・金 コース】 7月25日～10月24日
午前9時15分～10時45分

- 場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン
- 対象：65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方
 - ① 要支援認定の方
 - ② チェックリストにより参加対象とされた方※要介護認定を受けている方は、ご参加いただけません。

- 申込：平成29年6月1日（木）～

- 定員：各コース 10名

- 申請窓口：各高齢者相談センター

持ち物 ※**印かん**

※ チェックリストは白金台いきいきプラザでもお渡しが可能です。
(あらかじめ高齢者相談センターにお電話のうえ、ご本人が直接申請して下さい。)

- 持ち物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装



お問い合わせ
港区白金台いきいきプラザ
(指定管理者)社会福祉法人 奉優会
〒108-0071 港区白金台 4-8-5
TEL ☎03-3440-4627

担当:小林