

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】 13:15~14:45
12月6日~平成31年3月18日

【水・金 コース】 9:15~10:45
12月7日~平成31年3月13日

- 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 基本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30年11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

※申し込みの際**印かん**と**お薬手帳**をご持参ください。

※あらかじめ各高齢者相談センターにお電話の上、ご本人が直接申請して下さい。

※基本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。

- 持物：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:奥秋

