

# 参加者募集中！

## 健康トレーニング

楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランスの向上をめざします。

こんな方にオススメです！

- \*初めて参加する方
- \*足腰の衰えや体力の低下が気になる方
- \*現在の体調を維持したい方

| 曜日  | 時間          | 場所    |
|-----|-------------|-------|
| 月曜日 | 9:15~10:45  | 地下ホール |
| 月曜日 | 11:00~12:30 | 地下ホール |
| 木曜日 | 9:15~10:45  | 地下ホール |
| 木曜日 | 11:00~12:30 | 地下ホール |
| 金曜日 | 10:15~11:45 | 敬老室   |



## もっと健康トレーニング



トレーニングマシンは使用せず、筋力トレーニングにバランストレーニングを組み合わせます。運動習慣を身に着け、自主的なトレーニングが継続してできるようになることを目指します。

こんな方にオススメです！

- \*ある程度体力があり、更に筋力向上を図りたい方

| 曜日  | 時間          | 場所    |
|-----|-------------|-------|
| 水曜日 | 13:15~14:45 | 地下ホール |
| 水曜日 | 15:00~16:30 | 地下ホール |

- 実施期間：2019年4月~9月
- 対象：申込時に60歳以上の区民で、1人で会場まで通うことができ、6ヶ月間継続して参加できる方
- 定員：各コース28名（抽選）
- 申込：2月1日（金）~2月18日（月）

ご本人が直接第1希望の会場へお申込みください。

※郵送・お電話でのお申込み受付はできません。

※申込書の提出は1人1枚です。

※抽選結果は3月中旬に郵送致します。