

平成30年度より、レッツ・えくささいずの名称が変わります。

カラダめぐり体操

(Q)カラダめぐり体操って、どんな体操ですか。

(A)全身の骨格や筋肉の働きを理解しながら、

全身をスムーズに動かせるようにするための体操です。

(Q)骨格や筋肉の働きを理解することが、大切なのですか？

(A)はい。部分的な筋肉を鍛えるのではなく、全身をくまなく利用し、

動きやすい身体をつくるのが目的です。

平成30年度 前期募集

【日時】4月7日(土)～9月22日(土)

★第2・4土曜日 午前10時30分～11時30分

【場所】高輪いきいきプラザ 地下1階 トレーニングルーム

【対象者】60歳以上の港区民の方 【定員】15名 (定員以上の場合は、抽選となります。)

【参加費】1か月1000円 (3か月毎に徴収、事業の前後に集めます。)

【申込方法】来館もしくは電話(3449-1643)

【申込期間】3月10日(土)～4月4日(水)

発表は4月5日(木)掲示



【問い合わせ先】

〒108-0074 港区高輪3-18-15 電話：3449-1643(指定管理者 社会福祉法人 幸優会) 高輪いきいきプラザ

担当：江口

※見学者を随時受け付けております。(1回につき、無料)

ご都合の良い見学日程をお知らせください。