

ミズノ体操教室

参加者募集

ミズノ体操教室は、健康でいきいきと暮らすために、筋力や体力の向上を目指す運動プログラムです。運動を始めてみたい方、体力をつけたい方、足や腰に痛みがある方もお気軽にご参加ください。

《申込期間》 8月5日～8月30日



【日程】(全4回)

【定員】20名

回	日にち	曜日	プログラム
1	9月5日	木	運動計測、ストレッチ
2	9月13日	金	筋力トレーニング
3	9月19日	木	ウォーキング
4	9月26日	木	リズム体操

【時間】

10時00分～11時30分

【場所】

鳥海 紫水館

【講師】 ミズノスポーツサービス(株)健康運動指導士

【対象】 市内在住の65歳以上の方

(原則4回コースでご参加ください)

無料



【持ち物】 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

動きやすい服装と靴でお越しください。

(市のフレイル予防教室・コグニサイズ教室、他の地域で開催するミズノ体操教室へ参加された方は申し込みをご遠慮ください。)

《お申込・お問い合わせ》

南部地域包括支援センター TEL : 44-8841