

ミズノ体操教室

参加者募集

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》 9月3日～10月9日



【日程】（全4回）

【定員】 20 名

回	日にち	曜日	内 容
1	10月16日	金	運動計測・評価テスト
2	10月23日	金	（1回目と4回目に実施） ストレッチ
3	10月30日	金	筋力トレーニング ウォーキング（基本～応用編）
4	11月6日	金	リズム体操

【時間】

10時00分～11時30分

【場所】

由利 善隣館

無料

【講師】 ミズノスポーツサービス(株)介護予防運動指導員

【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）



【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。

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

※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る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