

# 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》 7月15日～8月18日



【日程】(全4回)

【定員】20名

回	日にち	曜日	内容
1	8月20日	水	運動計測・評価テスト (1回目と4回目に実施)
2	8月27日	水	ストレッチ
3	9月5日	金	筋力トレーニング ウォーキング(基本～応用編)
4	9月12日	金	リズム体操

【時間】

10時00分～11時30分

【場所】

矢島 日新館

無料

【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)



【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