

シニア向け

令和2年度



参加者

募集中!

Let's enjoy

ころばぬ先の

# 健康運動教室

運動不足を感じていらっしゃいませんか？

この教室はイスに座っての体操やエアロビクス、トレーニングなど  
どなたでも参加できます。

イスに座ったまま行うので足腰への負担が少なく、無理なく運動する  
ことができます。

お友達もお誘い合わせの上、どうぞお気軽にご参加ください。



## ■内容

イスに座ったまま行うエアロビクスや体操を基本に、簡単な筋力トレーニング  
や、用具を使ってのエクササイズなど様々なメニューを選んで行います。  
エクササイズのシメは時間をかけた、ゆったりストレッチ。  
ココロもカラダもスッキリ！個人の体力レベルに合わせて行います。

- 実施曜日 月曜日（祝日はお休み。別紙教室カレンダーで開催日をご確認ください）
- 時間 午後1時30分～3時（昼食は教室開始1時間前にはなるべく済ませてください）  
（開始前に血圧測定を行います）
- 参加料 1回 200円
- 場所 あやめ池スポーツセンター研修室
- 指導 あやめ池スポーツセンター体育指導員
- 持ち物 上靴・運動できる服装（ベルトなど身体を締め付けないもの。※体操服など）  
（必須） 水分補給用ドリンク



お問い合わせ

〒689-0706 鳥取県東伯郡湯梨浜町藤津650  
東郷湖羽合臨海公園（あやめ池スポーツセンター）  
TEL (0858)32-2189 FAX (0858)32-2231

