ゆうゆう館協働事業

筋力を高めましょう！目指せ！マイナス５歳

らく筋トレ＆ストレッチ

半年の運動で５歳若返ると言われています。
筋トレ＝ 筋肉トレーニングは筋肉や骨が強くなり、基礎代謝を高めますのでダイエットにも効果的です。また、ストレッチは体が柔軟になり、血行もよくなりますので心身の緊張をときほぐして疲労を回復させます。

当講座ではバンドやボールを使っての筋トレ、ストレッチを椅子に座って行います。運動が苦手な方でも大丈夫です。
少しずつ続けて運動不足を解消しましょう!!

会　場：ゆうゆう今川館

時　間：１０：００～１１：００

定　員：４０名　　対　象：医師に運動を止められていない方

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、運動の出来る服装、５本指の靴下（なくても可）
トレーニングバンド（必ずお持ちください）
＊お持ちでない方は、１本１０００円にてご購入いただくか、１回１００円でお貸しします。

参加費：６００円　【長寿応援ポイント対象講座】
※２回連続無断でお休みされた場合、キャンセルとみなします

講　師：立道聡子

スケジュール　毎月第2/第4水曜日

１０月	１４日・２８日	１１月	１１日・２５日
１２月	９日・２３日	１月	１３日・２７日
２月	１０日・２４日	３月	１０日・２４日

お申し込み・お問合せ
ゆうゆう今川館　☎０３－５３０３－１５０１
主催：　NPO 法人　竹箒の会
※お知らせ頂いた個人情報は、講座に関する連絡のみに使用します。