

運動をして免疫力UP!!

高齢者運動教室

2021年7月～9月(3ヶ月間)の予定表

先着申込制: 事前の申し込みでご参加いただけます
参加受付中!! (来館しての申込書記入、参加料支払いが必要です)



【実施内容】

- ・健康寿命を延ばす運動
- ・足腰強化中心の筋トレ
- ・体を動かし脳の活性化
- ・骨強化のため体を動かします

マスク、飲み物(フタ付き)
タオル、室内専用運動靴等

講座名・時間	日程・料金	会場・定員
高齢者筋力トレーニング① 金曜9:00-9:45	7月9・16・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	大船体育館 2F格技室 定員各19名
高齢者筋力トレーニング② 金曜10:00-10:45	全10回 3,000円	
高齢者ストレッチ&筋トレ① 火曜9:00-9:45	7月6・20 8月3・10・17・24・31 9月7・14・21・28	大船体育館 2F格技室 定員各19名
高齢者ストレッチ&筋トレ② 火曜10:00-10:45	全11回 3,300円	

- ・定員に満たない講座の体験参加(有料・各1回まで)、途中申込み随時募集しています。
- ・参加には事前に来館いただき申し込みが必要です。来館時は必ずマスク着用をお願いいたします。
- ・申し込みは、先着順とさせていただきます。開催体育館にて申込書記入と参加料をお支払いください。
- ・満員になり次第、受付を締め切らせていただきます。※電話予約は出来ません。
- ・申込み後の返金や講座変更は出来ません。ご了承の上、申込みください。
- ・天候不良、諸事情等により日程変更になる場合がございます。
- ・公共交通機関での来館にご協力ください。