

ロコモ予防・高齢者向け体操教室

2024年度 第2期



シニア体操



対象：60歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方
重度の疾病を患っていない方

日にち：7月 2日、16日、23日、30日

8月 6日、20日、27日

9月 3日、17日、24日 **火曜日（全10回）**

時間：9:30～10:30 **定員**：16名（定員超えた場合のみ抽選）

抽選申込期間：6月4日(火)～6月24日(月)

料金：5,000円(税込)（料金は初日7/2にお支払い）

持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物

内容：簡単なリズム体操やロコモ予防のための筋トレ、
カラダの姿勢や不調を改善するためのストレッチなど

〈申し込み方法〉

当施設セミナーハウス窓口に直接来場いただくか、お電話にて
申し込み ※第1期参加者の方は6/4(火)の教室内で申し込み

〈教室参加特典〉

教室期間中(7/2～9/24)は セミナーハウス1階トレーニング室
が何回でも、教室参加日以外でも、**無料**でご利用いただけます!!

Inbody測定も期間中に1度だけ無料で測定できます。

申し込み・お問い合わせ TEL 03-3611-9070