

ロコモ予防・高齢者向け体操教室

● 2025年度 第III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：10月 7日、21日、28日

11月 4日、18日、25日

12月 2日、16日、23日 火曜日（全9回）

時間：①9:30~10:30 ②13:30~14:30

定員：各回16名（定員を超えた際は抽選）

申込期間：9月2日（火）～9月23日（火）

落選の場合のみ9/24～9/27までにご連絡します

料金：4,500円（税込）（料金は初日10/7にお支払いください）

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

〈申込方法〉

当施設セミナーハウス窓口または、お電話にて

※2025年度第2期参加者の方は9/2(火)の教室内でお申込みが可能

〈教室参加特典〉

Inbody測定が期間中に1度だけ無料で測定できます

申込・お問合わせ TEL03-3611-9070

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド