

ロコモ予防・高齢者向け体操教室

2024年度 第1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：4月 2日、16日、23日、30日

5月 7日、28日

6月 4日、18日、25日 火曜日（全9回）

時間：13:30～14:30 **定員**：16名（定員超えた場合のみ抽選）

抽選申込期間：3月5日(火)～3月25日(月)

料金：4,500円(税込)（料金は初日4/2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4期参加者の方は3/5(火)の教室内で申し込み

〈教室参加特典〉

教室期間中(4/2～6/25)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!!

申し込み・お問い合わせ TEL **03-3611-9070**

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド