



ロコモ予防・高齢者向け体操教室



2026年度 第Ⅱ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 7日、21日、28日

8月 4日、11日、18日、25日

9月 1日、15日、22日、29日 火曜日（全11回）

時間：①9:30~10:30 ②13:30~14:30

講師：福井優希

定員：各回先着16名

申込期間：6月2日（火）～6月30日（火）



料金：通期／5,500円（税込） ※料金は初日7/7にお支払いください
単発／500円（税込）

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〉当施設窓口または、お電話にて

〈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・お問い合わせ TEL03-3611-9070

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド

ロコモ予防・高齢者向け体操教室



シニア体操



2026年度 第III期

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 6日、20日、27日

11月 3日、17日、24日

12月 1日、15日、22日

火曜日（全9回）

時間：①9:30~10:30 ②13:30~14:30

定員：各回先着16名

申込期間：9月1日（火）～9月29日（火）



講師：福井優希

料金：通期／4,500円（税込） ※料金は初日10/6にお支払いください
単発／500円（税込）

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〉

当施設窓口または、お電話にて

〈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

ロコモ予防・高齢者向け体操教室

シニア体操

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やっています

- 日時：毎週火曜（休場日を除く）
①9:30~10:30 ②13:30~14:30
- 場所：セミナーハウス2F多目的室
- 定員：各回16名【通期の申込】
★当日あきがあれば単発での参加OK 500円/回
- 持ち物：室内履き・飲み物・動きやすい服装

〈通期教室参加特典〉

Inbody測定が期間内に1度だけ無料で測定できます
ご不明点等ございましたら受付窓口またはお電話にて

☎03-3611-9070

担当講師

福井 優希



笑顔の絶えない
クラスです！！



フクシ・エンタープライズ墨田フィールド（墨田区総合運動場）