

ロコモ予防・高齢者向け体操教室

2024年度 第3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 1日、15日、22日、29日

11月 5日、19日、26日

12月 3日、17日、24日 **火曜日（全10回）**

時間：①9:30～10:30 ②13:30～14:30

定員：各回16名（定員超えた場合のみ抽選）

抽選申込期間：9月1日(日)～9月23日(月)

料金：5,000円(税込)（料金は初日10/1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2期参加者の方は9/3(火)の教室内で申し込み

〈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