

★人工芝で行う！！



足腰いきいき教室



つまづきや足腰の衰え、気になりませんか？

ふわふわな人工芝の上で運動を行い、
バランス力を鍛えましょう！
他にもボールを使った簡単な運動や
ウォーキングなどで下半身の衰えを
予防していきます！



スケジュール等

対象 : 60歳以上で重度の疾病が無い方

場所 : インフィールド

日付 : 10月29日(木)、11月12日(木)

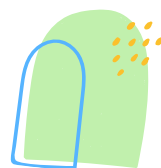
時間 : 10:00～10:45 (両日ともに)

持ち物 : 登録カード、運動服、飲み物
運動靴 (雨天時は室内履き)

料金 : 500円 (税込)

受付方法

- ・ セミナーハウス1階窓口にて受付
- ・ 登録カードの作成、提出
- ・ チェックシートへの記入
- ・ 料金のお支払い



※**運動制限のある方**は、参加できません。

※事前申込みは不要です。

※ストレッチマットの貸し出しは、数に限りがございます。

※**雨天の場合**は、屋内にて行います。

※屋内で行う場合は、定員が**20名**となります。



開催会場

墨田区堤通2丁目11番1号
墨田区総合運動場

お申込み/お問い合わせ

03-3611-9070

<https://sumidacity-ground.com/>



講師：福井 優希