

活き粋シニア 体力アップスペース

地域にお住まいの概ね65歳以上の方対象の体操教室です！

いつまでも
元気でいたい！

運動の苦手な方
でも大丈夫！

ダイエット・
美容に！

お友達づくりに！

何かを新しく
始めたい、！

出・欠席自由！
初回のみご連絡ください

今年度から各曜日
月2回開催になりました！

日時

14:00～15:00

火曜・水曜・金曜日（日程の詳細は裏面をご覧ください）

料金

¥400／1回

持ち物

飲み物・上履き

スポーツタオル・マスク着用

講師
紹介



◆火曜日（中村先生）

座位でのストレッチを中心に、セラバンドやマットなどを使用して体操しています。比較的、楽な体操が中心です。



◆水曜日（佐藤先生）

座位でしっかり体を動かし、膝 腰痛予防に筋力トレーニングを行います。最後に自分で家でも出来るストレッチを行います。明日に繋がる体操です。



◆金曜日（戸井田先生）

座位・立位でのトレーニングやストレッチと共に、日常生活を楽にする為の"賢い体の使い方"をお伝えしていきます。

参加当日、入口にお
いての検温と、
体操中のマスクの着
用をお願いします。



お問い合わせは・・・

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域交流

TEL:045-577-8210