

概ね65歳以上の方対象の体操教室

# 活き粋シニア 体力アップスペース

火曜・水曜・金曜 14:00~15:00  
(日程の詳細は裏面をご覧ください)

担当講師

健康的な体を動かして  
健康を目指そう!



## ◆火曜日（中村先生）

自宅で簡単にできる座位、立位でのストレッチと筋力トレーニングです。楽しく！無理せず！マイペース！元気な体作りを目指します。比較的楽な体操が中心です。



## ◆水曜日（佐藤先生）

楽しく元気に若返りをモットーに体と脳に刺激を与える健康体操です。ちょっとだけ頑張っって筋力もアップさせていきます。



## ◆金曜日（戸井田先生）

ご家庭でもできる体感トレーニングやストレッチを通して、慢性的な肩こりや腰痛などを予防し、快活に過ごすための身体づくりをしていきましょう。

■場所 … 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  
多目的ホール

■用意するもの … 水、タオル、運動靴、動きやすい服装  
マスク着用

■料金 … 400円

問合せ 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域交流

045-577-8210

予約の必要は  
ありません

