

# シニア健康エクササイズ

60歳以上の方を対象に、ストレッチや簡単な筋トレなどを行なうプログラムです。

体を動かすきっかけづくり、リフレッシュしたい方、自分のペースでご参加いただけます！

## 教室詳細

- 時間 ① 9:20~10:30 ②10:50~12:00 ※①と②は  
同内容です
- 参加費 400円/1回 ※当日券売機にてチケット購入
- 講師 飛田 昭人 先生
- 対象 原則60歳以上の健康な方
- 会場 2F 柔道場
- 準備物 運動ができる服装 ・ 汗拭きタオル ・ 飲み物 ・ ポイントカード

| 日 程 |   |     |    |    |    |    |               |    |    |
|-----|---|-----|----|----|----|----|---------------|----|----|
| 4月  | 7 | 9   | 14 | 16 | 21 | 23 | 28            | 30 |    |
| 5月  | 7 | 12  | 14 | 19 | 21 | 26 | 28            |    |    |
| 6月  | 2 | 4   | 11 | 16 | 18 | 23 | 25            | 30 |    |
| 7月  | 2 | 7   | 9  | 14 | 16 |    |               |    |    |
| 8月  | 4 | ※ 6 | 18 | 20 | 25 | 27 | ※8月6日は追加開催日です |    |    |
| 9月  | 1 | 3   | 8  | 10 | 17 | 22 | 24            | 29 |    |
| 10月 | 1 | 6   | 8  | 15 | 20 | 27 | 29            |    |    |
| 11月 | 5 | 10  | 12 | 17 | 19 | 26 |               |    |    |
| 12月 | 1 | 3   | 8  | 10 | 15 | 17 | 24            |    |    |
| 1月  | 7 | 14  | 19 | 21 | 26 |    |               |    |    |
| 2月  | 4 | 9   | 16 | 25 |    |    |               |    |    |
| 3月  | 2 | 4   | 9  | 11 | 16 | 18 | 23            | 25 | 30 |

## その他注意事項

- ・貴重品等は各自の責任で管理ください。(盗難等は責任を負いかねます。)
- ・お車でご来館の場合は駐車場(有料)をご利用ください。(利用状況によっては満車等の場合があります。)
- ・教室の様子の写真や動画を撮影し、広報等に掲載する場合があります。予めご了承ください。
- ・チケット(5回券を含む)の販売は、開催日のみとさせていただきます。

ホームページ



お問い合わせ

本山製作所 青葉アリーナ

022-717-1191