

元気づくり運動講座2023 (対象年齢 60歳以上)

1. 教室内容・指導方針

効率よくトレーニングを行い、柔軟性・筋力・体力の向上を図ります。

体力測定① → トレーニング → 体力測定②の流れで、自分の元気度を知ることができます。

自分に合った運動習慣を身につけ、健康寿命を延ばしましょう！

教室の流れ

1回目(90分)	オリエンテーション・体力測定①
2～8回目(50分)	運動プログラム
9回目(90分)	体力測定②
10回目(50分)	評価



※1・9回目の体力測定日をお休みされた場合、別日で測定は行いませんのでお含み置きください。

★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

本田 久美子 (ホンダ クミコ) 健康運動指導士／介護予防運動指導員・セントラルスポーツ所属 IR

早川 泰夫 (ハヤカワ ヤスオ) 介護予防運動指導員・セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	60歳以上	【1・9回目】 10:45～12:15 【2～8・10回目】 10:45～11:35	4	3・10・17	10回	9,000	多目的体育室
			5	1・8・15・29			
			6	5・12・19			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等はお遠慮ください。
- ・汗拭きタオル・足拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)
- ・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はお遠慮いただきますようお願いいたします。

上記のお願いは三鷹市の判断により、急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

[施設利用ルールはこちら](#)

[講座申込はこちら](#)

[教室チラシはこちら](#)



次回の募集告知は5月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。