

元気づくり運動講座

(対象年齢 60歳以上)

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆><難度 ★☆☆>

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
- 2～7回目(50分) 運動プログラム
- 8回目(90分) 体力測定②
- 9回目(50分) 評価

※1・8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。



橋本 明育 (ハシモト メイク)
介護予防運動指導員
セントラルスポーツ所属IR



宇佐美 由起子 (ウサミ ユキコ)
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・8回目】 10:45～12:15 【2～7・9回目】 10:45～11:35	10	7・14・21	9回	9,000	多目的体育室 * 10/7・12/9 小体育室も使用 * 12/16小体育室
			11	4・11・18			
			12	2・9・16			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

*記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動退場等を含めた時間です。

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・スカート等のご遠慮ください。
- ・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。)

スポーツ教室参加の注意事項



4. スポーツ教室の参加について

3期 (10～12月実施) 申込	応募期間 8/23(金)～9/6(金)必着 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキにてご応募ください。 ※ご応募方法や申込みに関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
4期	4期(1～3月実施)募集告知は11月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。