

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 ★☆☆〉 

椅子に座りながら行う体操や簡単なエクササイズで、柔軟性・筋力・体力の向上を図ります。また、みんなで楽しく「脳トレ」を行って脳を活性化し、健康寿命を伸ばしましょう！

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。

橋本 (はしもと)
介護予防運動指導員
セントラルスポーツ所属IR



宇佐美 (うさみ)
介護予防運動指導員
セントラルスポーツ所属IR

早川 (はやかわ)
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	1	5・12・19	10回	10,000	多目的体育室 ※1/5・3/9 小体育室
			2	2・9・16・23			
			3	2・9・16			

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

◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承ください。

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。)

4. スポーツ教室の参加について

4期 (1～3月実施) 申込	応募受付期間 11月15日(土)～11月28日(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「往復はがき」にてご応募ください。 ※ご応募方法や申込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。
1期	1期(4～6月実施)募集告知は2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。
その他	右側QRコードより、「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。

スポーツ教室参加の
注意事項

