

シニア体カアップ教室



しっかりとからだを動かしスムーズな動きを維持しましょう。

11月15日(水)

午前9時30分～午前10時15分

磐田稗原グランド

対象 65歳以上の方

参加費 500円

定員 15名

内容 シニア体カアップ、
ジュビロ体操

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・暑さ対策(帽子など)



動きのスムーズさを維持するためには、体力・筋力そして脳神経系のスムーズな動きが必要です。

この教室では脳神経系を刺激するコーディネーショントレーニングを中心にしっかりとからだを動かします。

気持ちよくからだを動かしながら、認知症予防にも！無理なく楽しく運動しましょう！



©1993, 2003 JUBILO

主催 磐田市体育協会、ジュビロ磐田
講師 TIS(東郷町施設サービス株式会社)

お問合せ・申込み

「磐田スポーツ交流の里ゆめりあ」に、電話申込。
定員に達し次第終了。先着順

磐田稗原グランド(磐田市稗原地先・太田川河川敷)

☎ 0538-38-4150 (ゆめりあ球技場) 第2火曜日定休