

健康ikiiki教室

7月からの「健康ikiiki教室」のご案内です。(6回連続講座)
介護予防運動指導員の田上由香先生にご指導いただきます。
参加希望の人は、お申込みください。



筋トレ、筋肉ほぐし、関節ほぐしなどにより、動きやすい体づくりと足腰や立位姿勢を保持する筋力アップを目指します。

ご近所さん、お友達と一緒に参加しませんか?

九小校区外の方でも参加していただけます。

皆さんこの機会に、お気軽に参加してみてください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程・場所等変更の可能性があります。

開催概要 ①～⑥の開催土曜日 午前10時～11時

場 所 ふるスポ クラブハウス

- 日 時
- ① 7月2日(土) ガイダンス・体力測定・健康講座・ストレッチ等
 - ② 7月16日(土) 運動プログラム
 - ③ 8月6日(土) 運動プログラム
 - ④ 8月20日(土) 運動プログラム
 - ⑤ 8月27日(土) 運動プログラム
 - ⑥ 9月17日(土) 運動プログラム・体力測定

対象者 60歳以上 (8名)

※6回連続参加です。各回ごとの申込みはできませんのでご注意ください。

参加費 会員1,500円 一般2,500円

(いずれも6回分) ※初回に徴収します。

※この機会に会員にお申込みいただくことも可能です。

※傷害保険は、ふるさとスポーツクラブで加入します。

※新型コロナウイルス感染拡大の対策は、市・学校と十分調整し実施します。

参加申込書は、事務局の前に置いてます。

※参加申込書は、ふるスポのホームページからもダウンロードできます。



スマホからも申し込めます

右のQRコードから
お申込みください



皆さんの参加をお待ちしています!

協力:長岡京市健康福祉部高齢介護課

