

ゆっくりプログラム

～介護予防体操～

この教室は少ない運動量で大きな効果を得る

『スロートレーニング』を取り入れたプログラムです。

今回は椅子を使った介護予防バージョン（☆☆☆）です。少人数開催で、内容・雰囲気共に心地よい教室にしていきたいと思っております。



1月15日～3月19日
(火曜日・全10回)

時間 10:00～11:00
対象 60歳以上
定員 5名
参加費 5,000円



簡単な筋トレと有酸素運動（足踏など）を組み合わせます

～体力に自信のない方や普段運動習慣がない方におすすめです～

会場	目黒区立八雲体育館 研修室
講師	体育館スタッフ
日程	平成31年1月15日～3月19日【火曜日】
参加費	5,000円（保険料等）
対象	60歳以上
定員	5名（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、在勤は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申込ください
申込期間	平成30年12月15日（土）～ 1月7日（月）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ（靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの）・飲み物・タオルなど
申し込みお問い合わせ	八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民キャンパス内 TEL:03-5701-2984 FAX:03-5701-2985
目黒区ホームページ	http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html