

# ゆっくりプログラム 「日常生活活動作UP教室」



日常生活を送っていく中での動き《座る・捻る・押す・引く》などの動作をスムーズに行い、かつ衰えさせないための筋力トレーニングを行います。ゆっくりとした筋力運動が中心です。

令和8年4月14日～6月23日 9:30～10:30  
毎週火曜日／全10回 ※5月5日除く

【申込期限】令和8年4月3日(金)必着

会 場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：6,000円(保険料等)

定 員：30人 (定員を超えた場合は抽選。結果は当選者にのみご連絡。)

対 象：60歳以上

【申込方法】「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、または直接窓口でお申し込みください。

\*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

【持 ち 物】運動しやすい服装、屋内シューズ、飲み物、汗拭きタオルなど

八雲体育館・宮前公園庭球場の  
スポーツ教室・講習会申し込み

