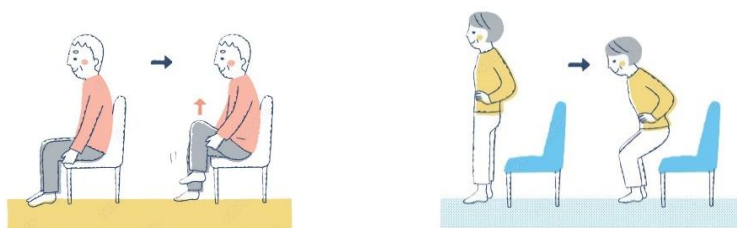


ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」

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。



＜講師＞
岩崎トレーナー
(八雲体育館スタッフ
／ 健康運動指導士)

令和8年8月25日～11月10日
※9月22日、11月3日除く
毎週火曜日/全10回 9:30～10:30

【申込期限】令和8年8月14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、目黒区公式ウェブサイト・はがき・FAX、または直接窓口にて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、室内シューズ、飲み物、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 ➡



目黒区立八雲体育館

〒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