

# 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。



**6月2日～6月30日**  
**（水曜日・全5回）**

**時間** 15：00～16：00  
**対象** 60歳以上  
**定員** 10人  
**参加費** 2,500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

**【重要】** 抽選結果のご連絡は当選者のみとさせていただきます。当選連絡は締切翌日から3日以内に行います。

会場	パーシモンホール 地下1階 リハーサル室
講師	体育館スタッフ
日程	令和3年6月2日～6月30日【水曜日】
参加費	2,500円（保険料等）
対象	60歳以上
定員	10人（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	令和3年4月15日（木）～ 令和3年5月21日（金）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ・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	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>