

脳と身体の イキイキ体操

- ・足腰の筋力アップ
- ・バランス力アップ
- ・認知症予防
- ・転倒予防

いすを使った体操や脳トレを基本に、筋トレやリズム体操などをバランスよく行います。
これから運動始めてみようかな...
そんな方のきっかけにしてほしい教室です。

9月30日～10月28日
(水曜日・全5回)

時間 10:00～11:00
対象 概ね60歳以上
定員 30人
参加費 1,500円

指導スタッフ
目黒区トリム体操連盟

～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 2F体育室
講師	目黒区トリム体操連盟
日程	令和2年9月30日～10月28日【水曜日】
参加費	1,500円（保険料等）
対象	概ね60歳以上
定員	30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、直接窓口にてお申し込ください
申込期間	令和2年8月15日（土）～9月18日（金）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