

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。



4月9日～6月18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4月9日～6月18日【火曜日】 ※4月30日を除く |
| 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、直接窓口にてお申してください |
| 申込期間 | 平成31年3月15日（金）～ 4月1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 |