

60才からの健康体操教室

ちょ きん うんどう

全12回

貯筋運動ステーション

「貯筋運動」とは・・・

筋肉を強くして足腰を丈夫にする、1日15分程度の体操です。

座ったままやその場でできるので、らくらく続けられます。

個人の「貯筋通帳」に、運動すると残高が増えていく楽しい仕組みになっています。

鹿屋体育大学の協力を得て行なう、介護予防運動の全国的なモデル事業です。

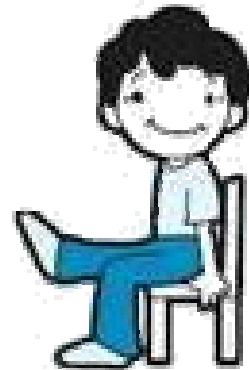
みんなで伸ばそう健康寿命



使えばなくなるお金の貯金



使って貯めよう筋肉貯筋



日時 10月4日～12月20日 毎週火曜日
午前9時30分～11時

初回と最終回は教室についての説明などがあるため、12時までとなります。

会場 村上市農村環境改善センター (山辺里保育園脇)

参加対象 60歳以上の方

指導者 木村 道子 (健康運動指導士)

参加費 1,000円

申込み締切り 9月30日(火)まで

「貯筋通帳」
プレゼント!



お申込み・お問合せ

NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ (村上体育館内)

電話 52-6311