中幡小学校温水プール

「高齢者健康トレーニング教室」参加者募集

「最近体力が落ちてきたから、運動を始めたい」
「医者から運動をするように言われているが、何から初めていいかわからない」
と悩んでいる方にぴったりの教室です！

【日時】 平成31年1月11日、16日、18日、23日、25日、30日
2月1日、6日
午後2時～3時30分
毎週水・金曜日　全8回

【内容】 簡単なストレッチ
エアロバイクを使用した有酸素運動
筋力トレーニング（太もも、おしり、背中を鍛えるマシン）
その他、自宅でできる簡単な筋力トレーニングなど
※温水プールでの水中運動はありません

【場所】 中幡小学校温水プール
地下1階　トレーニングスタジオ

【対象】 区内在住の６５歳以上の方で、次のすべてに該当する方
①体力に自信がなく、筋力の衰えを感じている方
②自分で通所できる方

【定員】 6名(抽選)

【費用】 参加費：無料、保険料：1,200円（平成31年3月31日まで有効）

【申込】 12月15日(土)までに電話または直接、中幡小学校温水プールへ

【備考】 教室終了後、トレーニングスタジオ開場日に自由に利用できます
詳しくは、申込時にお聞きください

マシンの使い方を一から指導いたします。
教室終了後も、運動継続のお手伝いをいたします。
お気軽にお問い合わせください。

マシン
トレーニング

エアロバイク

【申込・問合せ】　渋谷区立中幡小学校温水プール

渋谷区幡ヶ谷3-49-1　03-3376-1069　担当：堀川（ほりかわ）・安徳（あんとく）