

シニアヘルスアップ運動教室

健康維持のため、運動習慣への第一歩としてご参加ください。

【共通事項】

- * **対象** 逗子市に住民登録をしている 65 歳以上の人で、要支援・要介護認定を受けていない人
- * **定員** 30 名（新規申込者優先）、なるべく全日程のご参加をお願いいたします。
- * 安全のため血圧が高い等、教室当日の体調により参加いただけないことがあります。
- * **申込方法** 申込期間中に申込先にお電話ください。
申込先 逗子スポーツクラブ（受託事業者）
電話 046-872-9032（平日9時～17時）



教室名		身体やわらかストレッチ（運動強度★☆☆） 参加無料						
		ストレッチにより下肢の関節の柔軟性を高め、転ばない体をつくります。 座って行うので、膝痛や腰痛のある人、年齢が高い人にもおススメです。						
コース	曜日	時間	会場	日 程（全 4 回）				申込期間
1	火	9 時～10 時 30 分	逗子アリーナ	5/7	5/14	5/21	5/28	4/1（月） ～4/5（金）
2	金	9 時～10 時 30 分		9/6	9/13	9/20	9/27	8/1（木） ～8/7（水）
3	水	14 時～15 時 30 分		1/8	1/15	1/22	1/29	12/2（月） ～12/6（金）

* 申込先は逗子スポーツクラブ（共通事項参照）

教室名		ヨガ（運動強度★★☆） 参加無料						
		緩やかで無理のないヨガのポーズと呼吸法で、体全体の柔軟性を高めます。 膝の痛い人はイスに座って上半身のポーズを中心に行います。						
コース	曜日	時間	会場	日 程（全 4 回）				申込期間
1	水	9 時～10 時 30 分	逗子アリーナ	11/6	11/13	11/20	11/27	10/1（火） ～10/7（月）
2	火	14 時～15 時 30 分		3/3	3/10	3/17	3/24	2/10（月） ～2/17（月）

* 申込先は逗子スポーツクラブ（共通事項参照）



裏面もご覧ください。

教室名		アクアフィットネス（運動強度★★☆）プール利用料金 1回 250 円必要 水中でウォーキング、ストレッチ、音楽に合わせたフィットネスなど、楽しく体を動かします。浮力があるので関節に負担をかけず効率的に筋力アップできます。					
コース	曜日	時間・会場	日 程（全 4 回）				申込期間
1	木	10時～12時 市民交流センター 屋内温水プール	5/9	5/16	5/23	5/30	4/8（月） ～4/12（金）
2	水		6/5	6/12	6/19	6/26	5/7（火） ～5/13（月）
3	金		10/4	10/11	10/18	10/25	9/9（月） ～9/13（金）
4	木		11/7	11/14	11/21	11/28	10/8（火） ～10/15（火）
5	金		1/10	1/17	1/24	1/31	12/9（月） ～12/13（金）
6	水		2/5	2/12	2/19	2/26	1/14（火） ～1/20（月）
7	月		3/2	3/9	3/16	3/23	2/3（月） ～2/7（金）

*申込先は逗子スポーツクラブ（共通事項参照）

教室名		筋トレバランスアップ体操（運動強度★★★）参加無料 スクワットを中心に下肢の筋肉にじっくり負荷をかけ、片足立ちなどでバランス力もアップし、転ばない体をつくります。頭の体操コグニサイズも楽しく行います。					
コース	曜日	時間・会場	日 程（全 4 回）				申込期間
1	水	10時～12時 市民交流センター 会議室	10/2	10/9	10/16	10/23	9/2（月） ～9/6（金）
2	木		12/5	12/12	12/19	12/26	11/1（金） ～11/8（金）
3	月		2/3	2/10	2/17	2/24	1/6（月） ～1/10（金）

*申込先は逗子スポーツクラブ（共通事項参照）

問合先 逗子市 高齢介護課 高齢福祉係 046-873-1111（内線 253）