

ソフトエアロ& コンディショニング講座

日時

① 栄養講話&ミニ体力測定

2/16 10:00~11:00

② ソフトエアロ&コンディショニング

3/2、3/9、3/16 10:00~11:30

全4回 いずれも木曜日

初心者でも
大丈夫!!



場所 ① 総合福祉センター1階 会議室3

② 総合福祉センター2階 多目的ホール

対象 市内在住の60歳以上で全4回参加できる男性

定員 20名(先着順)

内容 ① フレイル予防のための栄養講話、簡単な体力測定

② 易しいエアロビクスで体を温め、後半は硬くなった筋肉を本来あるべき状態に戻す運動を行い、張りや凝りを解消します。

講師 ① 株式会社スギ薬局 管理栄養士

② 明末 佳代子 氏

(日本コンディショニング協会認定インストラクター)

持ち物 ① マスク

② ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、室内用運動靴、運動しやすい服装、マスク

受講料 無料

申込み 1月12日(木)~2月15日(水)

定員になり次第終了

火曜日~土曜日(祝日除く) 午前9時~午後5時 窓口・電話可

お願い 来館前に自宅での検温をお願いします。

発熱、体調不良等の症状がある方は、参加をご遠慮ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。