

新クラス

シニア運動教室

— 65歳から始める健康づくり運動 —

運動は勧められているけど、ジムなどで運動するには不安。そんな方々に向けて、ボールやイスなどを使った、家庭でもできる簡単な運動を実施します。3～10名での少人数で実施しますので、安心してご参加いただけます。

～生涯自分の足で歩くために!!～



教室の主な流れ

- 当日の体調を確認
 - 体力に合った運動
 - リラクゼーション
 - 次回への目標設定
- 血圧測定と問診により体調を確認します
ストレッチ/筋力アップ運動/バランスアップ運動 等々
深い呼吸で身体をリラックスさせます
ご自宅でもできるホームワークの紹介

開催日程

2月3日（月）9：30～10：30

参加条件/参加費

65歳以上で運動を勧められている方 【定員】10名【最低遂行人数】3名

参加費：8,800円(全8回)

開催会場

大阪市立東成スポーツセンター2階

住所：大阪市東成区東中本2-11-30

最寄り駅：地下鉄中央線、今里筋線 緑橋駅

新生ビルテクノ・東急スポーツオアシス・ゼット共同事業体

問合せ先

大阪市立東成スポーツセンター

【電話番号】06-6973-5166