

市民ゼミ参加者募集

シニアの体の動き 元気アップレッスン

申込締切
7/31 (月)

日常生活の中で思うように体が動かない、これまで当たり前に出ていたことができなくなったと感じている方。これから先も自分の足でどこへでも出かけたいと思っている方。試してみませんか？

日時

8/24 (木)、9/21 (木)、10/19 (木)

13:30～15:00 全3回シリーズ

内容

- ① 「体の動き」基本レッスン
- ② 「個々の筋力に合わせた負荷で行う、優しい筋トレ」レッスン
- ③ 「疲れにくい、痛くなりにくい歩き方」レッスン

会場 中央公民館、まちやま芝生広場

講師 日本ウォーキング協会認定指導員 菅井国次さん

定員 抽選10人程度 (3回連続で参加できる方)

持ち物

タオル2枚、古新聞、飲み物、筆記用具

※詳しくは受講決定の際にご連絡します。

服装 ズボン、五本指の綿製靴下

お申込み・お問い合わせ

三条市中央公民館

☎：0256-32-4811

✉：chuouc@city.sanjo.niigata.jp

三条市ホームページはこちらから

