

無料

シニア運動教室体験会

— 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

7月21・28日(水) 11:00~12:00

参加条件

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

※施設ご利用料は必要となります
※室内履きシューズをご持参ください

開催会場

大阪市立生野屋内プール3F会議室

住所：大阪市生野区桃谷 3-8-18

※申込みは1F受付にて承ります

問合せ先

大阪市立生野屋内プール 【電話番号】06-6731-7381

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

