

健康づくり運動教室（前期）

申込期間（応募者多数は抽選）
4/1(月)～4/15(月)

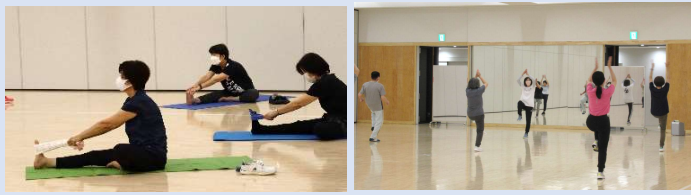
参加者募集!!

日ごろ運動習慣のない方、お家に引きこもりがちの方、
月に一度のペースから始めてみませんか？
運動初心者の方も安心してお楽しみいただけます。

月曜
コース

ストレッチとリズム体操

無理なく楽しみながら身体をほぐし、
音楽に合わせてリズムカルに身体を
動かす体操を行います。笑顔あふれる
時間を一緒にすごしましょう！



水曜
コース

スクエアステップ

歩く脳トレ！四方のマスを色々な
方向に踏みながら歩くプログラムです。
体力づくりをはじめ転倒予防、介護予防、
認知機能向上にも効果があります。



木曜
コース

ストレッチと健康体操

ストレッチで身体をほぐしながら、
かんたんな筋力アップ運動を行います。
柔道場(たたみ)で実施のため、膝に不安の
ある方にもおすすめです。



金曜
コース

笑って楽しい健脳体操

運動しながら脳も活性化！手や口も
一緒に使って、かんたんな運動を楽しみます。
上手にできなくても大丈夫です！笑
脳(アタ)も、身体も、心もイキイキ☆



各曜日日程

	5月	6月	7月	8月	9月
月曜コース	20日	10日	22日	26日	30日
水曜コース	8日	12日	10日	28日	11日
木曜コース	16日	20日	18日	22日	19日
金曜コース	10日	7日	12日	9日	13日

各曜日共通

時間 10:00～11:15

場所 三重武道館柔剣道場(サオリーナ内)

定員 各曜日それぞれ50名

対象 津市内在住・在勤の16歳以上

受講料 各曜日 3,000円(全5回)

持ち物 室内シューズ(月・水・金)、ヨガマット(月・木・金)、
飲み物、タオル(汗ふき用)等

問合せ
申込先



特定非営利活動法人 **津市スポーツ協会** 【業務時間】平日8:30～17:15
〒514-0056 津市北河路町19番地1 メッセウイング・みえ1階
電話 059-273-5522 FAX 059-273-5588

