

くすのき

いきいき運動

いつまでも元気に若々しく健康でいられるよう、老人福祉センターから『元気』を発信していきます！

誰もが参加しやすいよう、週によって運動の強度が変わる、**自由参加型の運動の場**です。

内 容	日 ち	※全て木曜日
初級者向け 身体を動かして『血流アップ』と『免疫力アップ』	9月 4日	10月 2日 11月 6日
初中級者向け 介護予防体操やストレッチ等をメインとした軽体操	9月 11日	10月 9日 11月 13日
中級者向け ゆっくりとしたテンポによるエアロビクスやリズム体操	9月 18日	10月 16日 11月 20日
上級者向け リズムに合わせた自重運動や体幹トレーニング	9月 25日	10月 23日 11月 27日

時 間 全て 10時～11時30分

会 場 くすのき荘 教養娯楽室

定員人数 各日50人 **費 用** 無料

対 象 者 市内に住所を有する60歳以上の方

持 ち 物 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

申 込 み **申込み不要**

※各日9時30分から1階入口にて整理券を配付します

流した汗は裏切らない
運動ってすばらしい



《問合せ》

越谷市立老人福祉センターくすのき荘

越谷市大杉655番地 電話：048-979-6600

開館時間：9時30分～16時