



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。無理せず楽しみながら！

内 容	日 に ち	※全て木曜日
初級者向け 冷えた身体がポッカポカ 介護予防体操やストレッチ等をメインとした軽体操	1月8日	2月5日 3月5日
初中級者向け ムフフ 身体を動かすって素敵 からだ楽々体操！介護予防かきら、ろっ骨ストレッチ	1月15日	2月12日 3月12日
中級者向け 正月の食べ過ぎをリセット 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	1月22日	2月19日 3月19日
上級者向け きついと感じたら休憩もOK リズムに合わせた自重運動や体幹トレーニング	1月29日	2月26日 中止(臨時休館) 3月26日

時 間 全て 午前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** 9時30分から1階入口にて整理券を配付します

※参加者が多数の場合は入場を制限させていただきます



《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：午前9時30分～午後4時