

くすのき

動けば
未来も動き出す

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	日にち ※全て火曜日		
初級者向け ココロも解きほぐす優しい時間 介護予防体操やストレッチをメインとした軽体操	5月12日	6月9日	7月7日
初中級者向け カラダとココロがスッキリ 身体が目覚める！楽しく体操&ストレッチ	5月19日	お休み	7月14日
中級者向け 流行りの曲で10歳若いカラダづくり 流行りの歌に合わせた全身運動(エアロビクス)やリズム体操	5月26日		7月21日
上級者向け ビートとリズムで、体幹アップデート リズムに合わせた自重運動や体幹トレーニング	6月2日	6月30日	7月28日

時 間 全て 午前10時～11時30分

会 場 老人福祉センターくすのき荘 教養娯楽室

定員人数 各日 先着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分から正面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

年齢なんて
ただの数字だ



《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