

くすのき 中期

動けば
未来も動き出す!

イキ活き運動

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	9月1日	10月6日	11月10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	9月8日	10月13日	11月17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	9月15日	10月20日	11月24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	9月29日	10月27日	お休み



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 6 5 5 番地



電話: 048-979-6600

開館時間: 午前 9 時 30 分～午後 4 時