

一人と地域の健康づくり

2015年度高齢者健康体操教室募集のお知らせ

～らくらくスマイル体操～

「らくらくスマイル体操」の考え方

「動かなければ動けなくなる。動こうとしない人を動かして、元気じゃない人を元気にするのが、健康運動」。この考え方のもと、区内在住者の健康管理と増進を目的とし、気軽に、楽しく、誰でもが参加でき、皆で支える「らくらくスマイル体操」を開催いたしております。参加者1人1人が毎日をワクワクと過ごせる環境づくりのお手伝いをいたします。

1. 主催 特定非営利活動法人
地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフット
2. 協力 利根川Kスタジオ
3. 場所/日程 ■ スコレ雪ヶ谷(ニチレイ研修センター)他
大田区南雪ヶ谷3-22-1

■ 毎週 金曜日 14:00～ 一時間程度
(原則毎週金曜日)
2015年度 4月 3日(金)～

年度内休校予定 5/1,8/14,12/25,1/1、
(会場等の都合により変更もあり)
4. 対象 男女(50代前後から上)定員20人程度(先着)
5. 内容 ① 関節の可動域を広げて柔軟性を高める運動です。
② きれいな血液がサラサラと流れる身体づくりです。
③ 後期高齢者の方にも安全な運動です。
④ 口ずさみながら心と身体を動かすことで、細胞を若返らせましょう。
⑤ 全国フィットネスダンス大会等イベントに任意で参加

6. 講師 五月女 美幸 日本女子体育短期大学 体育学科体育専攻卒業
利根川Kスタジオエアロビクス養成コース卒

7. 募集

- ① 入会金 3,000円（保険/会員証等）
/年会費 ●保険や測定等のケア体制をとります。
●年間事務連絡経費として。
入会初年度は入会金として、2年目からは年会費として納入いただきます。
- ② 月会費 2,000円を毎月10日に郵便局自動引き落とし
- ③ 応募方法 ・参加教室は登録制とし先着順です
・入会は定員まで随時受付ます。途中参加も可。
・体験、見学も可
・「はがき」と電話・FAXでの申込受けとします。
氏名、性別、年齢、住所、電話をお知らせください
- ④ 応募・お問合せは事務局 桑田 Tel&Fax03-3776-5113か
090-2663-9126まで
- ⑤ 持ち物 ・汗拭きタオルと手拭1本
・水分補給用のペットボトル
・着替え、室内シューズ(普段使用の運動靴)
- ⑥ その他 ・保険はクラブで一括加入します
・体育施設は冷暖房空調完備です
・体力測定は随時行います

8. お問い合わせ 事務局 Tel&FAX 03-3776-5113
担当 桑田 真美子 090-2663-9126