

令和8年度
健康貯筋のための

元気アップ教室



最近運動不足を感じているあなたにおすすめ！！

若々しい身体づくりのための講座です。
ストレッチに加え、インナーマッスル（体幹筋肉）を鍛えることで姿勢がよくなり若々しい印象になります。
一緒に運動をする仲間をつくりませんか？

対象

- ①坂戸市在住でおおむね65歳以上の方
- ②会場まで自力で来られる方
- ③医師による運動制限の指示のない方

※①～③の要件を全て満たす方

日程

会場：浅羽野地域交流センター				
月	日			申込み受付期間
5月	11(月)	18(月)	25(月)	4月13日(月)～4月24日(金)
6月	1(月)	8(月)	15(月)	

会場

浅羽野地域交流センター 集会室

時間

午前10時00分から11時30分まで

内容

ストレッチ運動、筋力アップ運動、体幹を鍛える運動等

定員

15名（先着順）

費用

無料

持ち物

バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物、筆記用具

その他

※当日、血圧が最高血圧180以上、最低血圧100以上の方は運動できません。

※健康チェック等を行いますので、開始15分前にお越しください。

参加を希望される方は、下記まで直接または電話でお申込みください。

申込先：浅羽野地域交流センター

住所：坂戸市浅羽 779-4

電話番号：049-283-6262