

28年度

あごらトレーニング

中高年の

スタートアップ教室

実施日

毎週 水曜日と金曜日

※6/10(金)、8/26(金)、10/7(金)はお休みです。

対象

中高年の方でこれからご自身で健康づくりを始めたい方、
もしくは、運動初心者の方

コース

1グループ目

2グループ目

9:00～受付、血圧測定等
9:30～10:15 運動
※定員20名

10:15～受付、血圧測定等
10:30～11:15 運動
※定員20名

※6/3(金)、6/17(金)は1グループ目のみの開催です。
上記どちらかの時間帯に参加できます。

初めてのの方は、必ず9時(1グループ目)にお越しください。

内容

- ・血圧、体重、体脂肪測定 ☆初回の方はオリエンテーション
- ・健康運動指導士による45分間のグループレッスン
 - 基本ストレッチ
 - 筋力アップトレーニング
 - ゴムバンドやボールを使った体操
- ・トレーニング機器の使い方の指導 など

服装

室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

指導者

健康運動指導士

利用料

1回210円(2時間まで)
※1時間を超える毎に100円追加

会場

健康福祉センターあごらトレーニング室

※注意事項

病院から運動を止められている方は参加をご遠慮ください。

【問い合わせ】糸島市 介護・高齢者支援課 電話：332-2070