

29年度版

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・金曜日・土曜日

※ 平日の祝日（平成29年5月3日・5日、8月11日、11月3日、平成30年3月21日）と年末年始（12月29日～1月3日）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15名	10:15～受付、血圧測定等 10:30～11:15 運動 ※定員15名

・上記どちらかの時間帯に参加できます。

・事前予約は、必要ありません。

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 2階 トレーニング室
（糸島市潤一丁目22番1号）

※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：092-332-2070