

シニア体操教室

主催：練馬区体育協会 後援：練馬区
東京都シニアスポーツ振興事業

自分の足で100歳まで歩きましょう。

高齢になると、筋肉の衰えや平衡感覚の機能低下で転倒しやすくなってきます。転倒して骨折してしまうと寝たきりとなってしまうケースが多く、その後の介護も大変です。

この体操教室は、それを防ぐことが第一の目的です。体操はひとりでも出来ますが、ひとりで続けるのはなかなか大変です。同世代の仲間とともに汗を流し、仲間づくりの場にも役立てて下さい。

指導は「健康運動指導士」の資格を持ったベテラン指導員が指導します。看護師も常駐し、参加者の健康チェックを行いながら、それぞれのレベルに合わせた指導を行うので、初めての方でも無理なく運動することができます。

主な内容-----

- ◎転倒防止の体操
- ◎脳トレを取り入れたアンチエイジング体操
- ◎有酸素運動（エアロビクス）
- ◎体力測定で自分の健康度をチェック



講師紹介
秋山 栄

健康運動指導士・練馬区新体操連盟会長

第1期生：平成25年4月1日～6月24日（毎週月曜日）（第2月曜日を除く）

時間 10：00～11：30

定員：各回30名 対象：どなたでも可

会場：練馬区立総合体育館

参加費：1回500円（保険料含む）

※初回は無料で体験できます！

参加希望の方は募集チラシをご覧の上、下記までお申し込み下さい。



申込み・お問い合わせは

公益社団法人練馬区体育協会

TEL 03-5393-5420 FAX 03-5393-5425