

令和8年度「はつらつ運動教室」開催要項

誰しも元気で快適な生活を送れる「健康寿命」が出来る限り長ければ・・・と願っていると思います。

自分の思い通りに動く身体を保ち、いつまでも生き生きと過ごすために下記の4点を目的とします。

- 1、筋力の維持向上
- 2、バランス能力の維持向上
- 3、下肢可動域の向上
- 4、脳の活性化

からだの活性化は脳の活性化を同時にすることでより効果的になります。当教室ではからだも脳もバランスよく使う軽運動をおこないます。

- 主 催 特定非営利活動法人 深川市スポーツ協会
- 指 導 者 中野 冬慕子 インストラクター（4月～11月）
深川市スポーツ協会インストラクター（12月～3月）
- 参 加 者 中高年（性別問わず）定員20名で締め切ります。
- 実施期間 通年（4月～翌年3月の1年間）
- 内 容 月に1回、（14:00～15:30）総合体育館で教室に参加していただきます。
運動内容は、簡単な筋力トレーニングやバランスを養う運動、ストレッチ、脳を活性化させるコンビネーショントレーニング等です。
- 参加料 5,000円（年会費） ※保険料、入館料を含む
※4月～9月入会の方は5,000円、10月～翌年3月入会の方は2,500円いただきます。
- 申込方法 総合体育館 備え付けの用紙に記入の上、参加料を添えてお申し込みください、4月から参加される方は3/1（日）～3/31（火）までにお申し込み下さい、その他途中申込は（随時受付）しています。

申込・問合せ先 深川市総合体育館
電話 0164-22-1144 FAX 0164-22-5356