

千本プラザ 運動教室

参加費
無料

カラダのメンテナンス

運動をしたいが、何をしてもよいか分からないアナタ!
筋トレやコンディショニングストレッチで、いつまでも動ける、転ばないカラダ作りをしてみませんか。

理学療法士
講師：高尾朋之さん

健康運動指導士
講師：眞野知美さん

No.	A) 筋 ト レ (全5回)	B) コンディショニング ストレッチ (全5回)
①	10月17日(月) 13:30~14:30	10月29日(土) 13:30~14:30
②	10月24日(月) 13:30~15:00※	11月 5日(土) "
③	10月31日(月) " ※	11月19日(土) "
④	11月14日(月) " ※	11月26日(土) 13:30~15:00◎
⑤	11月21日(月) 13:30~14:30	12月 3日(土) 13:30~14:30

※10/24(月), 10/31(月), 11/14(月) いずれも14:40~15:00に聖隷沼津病院の看護師や管理栄養士や理学療法士による予防知識や医療情報を聞くことができます。

◎11/26(土) 14:40~15:00に千本プラザ陶芸窯で焼いた一輪挿しに、庭に咲いている花を生けます。

- ・ところ 千本プラザ 多目的ホール
- ・対象員 60歳以上の人
- ・定員 A) 筋トレ30人※先着順
B) コンディショニングストレッチ
30人※先着順
- ・持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット
(お持ちの方)
- ・申込方法 9/29(木) 12:30から電話で

【申込み・問合せ先】

千本プラザ TEL055-962-3313

沼津市本字千本1910-206

※新型コロナウイルス感染拡大防止等の事情により開催中止の場合は、決定次第ホームページで発表いたしますので、ご協力をお願いいたします。