



いつまでも元気に若々しく健康でいられるよう、老人福祉センターから『元気』を発信していきます！



誰もが参加しやすいよう、週によって運動の強度が変わる、**自由参加型の運動の場**です。無理せず楽しみながら！

内 容	日 ち	※全て木曜日	
初級者向け 冷えた身体がポッカポカ 身体を動かして血流アップ、免疫力アップのダブル効果	1月9日	2月6日	3月6日
初中級者向け ムフフ 身体を動かすって素敵 介護予防体操やストレッチ等をメインとした軽体操	1月16日	2月13日	3月13日
上級者向け きつかったら休憩しながら！ リズムに合わせた自重運動や体幹トレーニング	1月23日	2月20日	休 み
中級者向け 正月の食べ過ぎをリセット ゆっくりとしたテンポによるエアロビクスやリズム体操	1月30日	2月27日	3月27日

時 間 全て 午前10時～11時30分

会 場 くすのき荘 教養娯楽室

定員人数 各日50人 **費 用** 無料

対 象 者 市内に住所を有する60歳以上の方

持 ち 物 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

申込み **申込み不要** 9時30分から1階入口にて整理券を配付します

※参加者が多数の場合は入場を制限させていただきます



《問合せ》 越谷市立老人福祉センターくすのき荘
越谷市大杉655番地 電話：048-979-6600
開館時間：午前9時30分～午後4時

