

くすのき

いきいき運動

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。

内 容	日 に ち	※全て木曜日	
初級者向け 血行が良くなってケッコウ調子イイかも 身体を動かして『血流アップ』と『免疫力アップ』のダブル効果	5月8日	6月5日	7月3日
初中級者向け 肋骨からキレイになろう カキラ体操『呼吸と肋骨を動かしてイキイキと』	5月15日	6月12日	7月10日
中級者向け 全身運動で夏に向けて体力アゲアゲ 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	5月22日	6月19日	7月17日
上級者向け きつかったら休憩しながら楽しもう リズムに合わせた自重運動や体幹トレーニング	5月29日	6月26日	7月24日

時 間 全て 午前10時～11時30分

会 場 老人福祉センターくすのき荘 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

年齢なんて
ただの数字だ



《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