



中高齢者対象健康体操



日時 第一回 4月9日(火) *同じ内容を2回行ないます。

第二回 4月16日(火)

時間 10:30~11:30

*講義と実技を行ないます。

申込み 10:00~10:15

*当日のみの受付となります。

定員 30名 *定員を超えましたら抽選を行います。

料金 410円(入館料)

対象 中高齢者(45歳以上)

その他 動きやすい服装でご参加ください。

常陸太田市温水フール
指定管理者
株式会社フロム常陸
TEL 0294-80-6556



講話ってなにやるの？

最初は自分の体チェックをします。そこから日常生活に支障が出ないようにする為にはどうすれば良いか。また散歩や登山や旅行など自分の足で楽しむ「コツ」をお話ししていきます。



どんな運動するの？

安心して下さい。難しい事は行ないません。自宅でも行える簡単な運動を中心に行ないます。また膝痛・腰痛を緩和させる運動も行ないます。みんなで楽しく運動していきましょう。