



秋トし受講者募集!



本事業は、集団レッスンを通しながら参加者一人ひとりに適した運動の種類や強度などを分かりやすく説明し、将来的に自立した健康づくりのためのトレーニングを実践することで生活習慣病の発症を予防し、参加者の生活の質と心身の充実を図ることを目的としています。

日時 9月2日(金)～11月11日(金) 毎週金曜日(全10回)
19:00～20:30

場所 ふれあいセンター 集会室

対象 概ね60歳未満の一般町民(運動禁忌ではない方)

受講料 1,000円(実施当日にお支払いください)

持ち物 飲み物・タオル・マット など

定員 20名

申込期限 8月12日(金)までに、電話にてお申込みください。

申込先 小清水町教育委員会 生涯学習課 社会教育係
(☎62-2310)

指導者 スポーツラザ進化塾 鈴木 ひろ子 氏

実施方法 本事業では基礎的な体力向上はもちろんですが、楽しく継続できる運動習慣の確立を目指します。
参加者のペースを優先して取り組めるよう進行いたしますので、初めて参加される方もご安心ください。



回数	月日	実施内容(指導要点及び取り組み)
第1回	9月2日	<p>ウォーミングアップ(全身ほぐし)</p> <p>↓</p> <p>メインエクササイズ</p> <p>有酸素運動・筋力トレーニング・ポテンシャルメンテナンスを中心とした運動を行います。</p> <p>(簡単エアロビクス、ピラティス、HIITトレーニング、ヨガ、筋膜体操など)</p> <p>↓</p> <p>クールダウン(ストレッチ)</p> <p>※参加者の実施状況に応じて、内容を適宜変更する場合がありますのでご了承ください。</p>
第2回	9月9日	
第3回	9月16日	
第4回	9月30日	
第5回	10月7日	
第6回	10月14日	
第7回	10月21日	
第8回	10月28日	
第9回	11月4日	
第10回	11月11日	

