

参加者募集

「シニアのための高齢者スポーツ教室」

～開催日の変更について～



大変申し訳ございませんが、講師の都合により開催日時を以下のように変更させていただきます。何卒よろしくお願い申し上げます。

開催日) 6月の毎週土曜日 5回コース

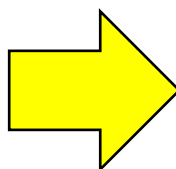
6月1日 10時～

6月8日 10時～

6月15日 10時～

6月22日 10時～

6月29日 10時～



開催日) 6月 5回コース

6月1日(土) 10時～

6月8日(土) 10時～

6月15日(土) 10時～

6月21日(金) 13時～

6月28日(金) 13時～

場所) 乙川交流センターニコパル：多目的ホールまたは会議室 (愛知県半田市大池町3丁目)

講師) 理学療法士 森敬司 (医療法人メディライフ あべクリニック)

内容) 「ジムボールなどを使ってロコモ予防運動 二重課題で認知症予防運動」

会費) 1回300円(保険料込み)

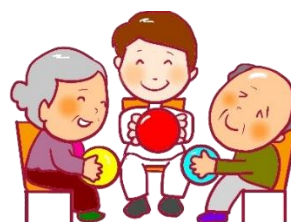
内容の詳細

準備体操(おすすめ6つの体操) 15分程度

ソフトジムボールを使った体幹下肢筋カトレーニング 30分程度

二重課題トレーニング 30分程度

例：ペットボトルの蓋を積み上げながらスクリーンに映し出された脳トレを同時に行う



申し込み方法) 電話での申し込み：乙川スポーツクラブ 29-2005