

シニアのスポーツ教室（後期）

半田市スポーツ課委託事業



誰にでもできる健康体操で
生活習慣病を改善しましょう



何歳になっても、自分の足で歩き、自分の手で食事ができる筋力をつけておきませんか！
正しい姿勢に近い歪みによる痛み、緩和しませんか！
体を動かして認知症予防に！
楽しく歳を重ねてゆく体操をしましょう！
経験のない方は、この機会に是非どうぞ！！

内容

- ・身体ほぐし（Ｓボール等を使います）・姿勢の確認
- ・ストレッチ・筋肉トレーニング
- ・リズム体操（楽しくリズムにのって）・クールダウン（しっかり体を伸ばします）



期間 令和8年10月～12月迄（月曜日・変則の場合あり）
場所 乙川交流センターニコパル（多目的ホール）
時間 14：00～15：30
定員 30名程度
講師 稲生 花世（愛知県健康づくりリーダー）
（半田市健康づくりリーダー）

参加費 300円（1回）

持ち物 タオル、敷物、Ｓボールある方は持参、水分補給のできるもの



申し込み方法 乙川スポーツクラブ（29-2005）へお電話ください

日程			
第1回	10月12日 14：00～	第6回	11月23日 14：00～
第2回	10月26日 14：00～	第7回	11月30日 14：00～
第3回	11月2日 14：00～	第8回	12月14日 14：00～
第4回	11月9日 14：00～	第9回	12月21日 14：00～
第5回	11月16日 14：00～	第10回	12月28日 14：00～