

ながおか医療生協
健康運動教室

体の衰え 関節の痛み
感じたときが
始めどき

運動プログラム	内 容	日時
のびのび足腰	最近、腰や膝に痛みや、以前には感じなかった違和感を感じ始めた方、筋力の低下と共に 姿勢の崩れが始まっているかもしれません。よい姿勢を保つため、関節の痛みを軽減するための方法をご紹介します。	月曜 10:05~10:50
		金曜 10:05~10:50
ゆっくり筋トレ	ゆっくりとした動きで、関節にかかる負担は 最小に、効果は最大にする正しいフォームを 丁寧に指導します。男性にも満足していただけるプログラムで、参加者のみなさんが生活の中で効果を実感しています。	月曜 11:00~11:45
		金曜 11:00~11:45

場 所	市民体育館 器械体操場
料 金 (月額制)	週1回コース 2,000円/月
	週2回コース 3,000円/月

お気軽にお問い合わせください!

受付締切 … 5月19日(火)

締切前でも定員に達し次第、受付を終了します。予めご了承ください。

休業日 … 祝祭日、お盆、年末年始、長岡まつり、体育館休館日および大会等、他

★お申込みは、裏面のお申込み・お問い合わせ先まで★

☆裏面もご覧ください

ながおか医療生協 健康運動教室

新町わいが家

〈NHK ためしてガッテン〉 や 〈日本テレビ 世界一受けたい授業〉
をはじめ、数多くのテレビや雑誌でも紹介された

【スロートレーニング】

を知っていますか??

ゆっくりと筋力トレーニングを行うことで、軽い負荷でも絶大な効果を得ることが出来ます!!!!

~~~~ ゆっくり筋トレ ~~~~

と き 毎週 水曜日 ①9:30~ ②10:30~

5月 20日 27日

6月 3日 10日 17日 24日

7月 1日 8日 15日 22日 29日

8月 5日 12日 19日 26日

全15回

場 所 新町わいが家 長岡市泉1-7-20(下記地図参照)

定 員 各回9名 (定員になり次第、募集を締め切らせて頂きます。ご了承下さい)

料 金 月額制 2,000円

※5月は2日間のみ開催のため1,000円を頂きます。

6月~8月は毎月の月初めに2,000円を頂きます。

持ち物 飲み物 (タオル)

服 装 動きやすい服装でおこしてください

締 切 5月19日(火) 締切前でも定員に達し次第、受付を終了します。予めご了承ください。

☆お申込み・問い合わせ先
四郎丸わいが家 運動教室

☎39-2882

(平日8:30~17:00)

担当 木村・本間

会場地図

サークルK

北園橋通り

かんだ診療所

000

長谷川整骨院

新町
わいが家

GHいずみ

P

新町小