

体の衰え 感じたときが 関節の痛み 始めどき

健康運動教室

食欲の秋も良いけれど・・・スポーツの秋もいかがでしょうか？

運動プログラム	内容	日時
市民体育館		
1 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 10:00~10:45
2 ゆっくり筋トシ	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
新町わいが家		
3 ゆる～い体操	これまで運動や体操なんてやった事がない・・・。なんて方も安心してご参加頂けます。難しい動きは全くありませんので、簡単な身体ほぐしかたチャレンジしてみませんか？	水曜 ①13:15~14:00 ②14:15~15:00

○料金 2000円/月

○場所

1.のびのび足腰	}	市民体育館 器械体操場
2.ゆっくり筋トシ		
3.ゆる～い体操		

新町わいが家
(長岡市泉1-7-20)

※定員に達し次第募集を締め切らせて頂きますので、ご了承下さい。

※ゆる～い体操教室は12月末までの教室になります。

☆お申込み・問い合わせ先
☎39-2882

四郎丸わいが家 運動教室
(平日8:30~17:00)