

# 秋のらくらく健康スクール



運動を続けるコツは「運動をみんなで楽しむ」こと  
がんばらない健康づくりを始めませんか

## ◆第1部「プールでらくらく健康づくり」

①8/27 (火) ②9/3 (火) ③9/10 (火)

内容：水中運動（ウォーキング、初歩のアクアビクス等）



## ◆第2部「脳活性化と楽に動ける体づくり」

①9/18 (水) ②9/25 (水) ③10/2 (水)

内容：脳活性化プログラム、体幹トレーニング、ウォーキング（屋外）等



## ◆第3部「脳活性化とフレイル予防」

①10/9 (水) ②10/16 (水) ③10/23 (水)

内容：脳活性化プログラム、コンディショニング、筋力運動等



- ◎指 導 【第1部】 鷲 美幸インストラクター  
【第2部】【第3部】 スター職員（前、佐藤）
- ◎対 象 成人男女（65歳以上の方におすすめです）
- ◎定 員 各部15名（先着順）
- ◎時 間 【第1部】 14:30～15:20  
【第2部・第3部】 14:00～15:00
- ◎申 込 7/30 (火) 10:00 ～ 8/25 (日) 17:00  
※各部ごとでの申込も可能です。
- ◎申込先 2-2261（スター）

