

ほんのうシニアカレッジ

# ごきげん筋トシ講座



飯能市オリジナル体操の「ごきげん体操」とボールとチューブを使った「筋肉トレーニング」が学べます。運動するきっかけづくり等、ご自身の健康維持・向上に役立ててください。

日時 5月31日(金) 10時～11時30分

場所 総合福祉センター3階 大会議室

※車の方は市役所駐車場をご利用ください

対象者 市内在住で概ね60歳以上の方

講師 健康運動指導士 河野 矢世衣 先生

持ち物 筆記用具 タオル 飲み物

※動きやすい服装・靴でお越しください

参加費 無料 定員30名 (申し込み順)

申込期間 5月1日(水)～5月24日(金)



**\*毎回大勢の方が参加しています\***

- ・ボール使用は体の負担が少なくて良かった。
- ・各運動が、どの筋肉にどう作用しているのか説明されながらの運動は大変勉強になりました。

～参加者の感想より～



～申込み・問い合わせ先～

担当：飯能市介護福祉課 介護予防推進担当

電話：973-3753 (直通) E-mail: shien@city.hanno.lg.jp

※介護予防サポーターにご協力いただける方も募集しています！

-----切り取り線-----

## ごきげん筋トシ講座 参加申込書

フリガナ

氏名： \_\_\_\_\_ 生年月日：昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( 歳 )

住所：飯能市 \_\_\_\_\_ 電話番号： \_\_\_\_\_