

シルバマー体操



好評につき、10月より火曜日コースが始まります♪

毎週火曜日15:00～・金曜日10:00～、65歳からの健康体操教室です♪
強度が低いので初心者も安心です。筋力トレーニングやレクリエーションなど
元気なカラダづくりをしましょう。



火曜日			15時～16時
月	日	曜日	テーマ
10月	2	(火)	足腰強化！自重トレーニング
	9	(火)	食欲の秋♪食べたら運動！ 体ほぐし体操
	23	(火)	誰でもカンタン♪ 腹筋・背筋エクササイズ
	30	(火)	家でもできる！ カンタン♪トレーニング

金曜日			10時～11時
月	日	曜日	テーマ
9月	7	(金)	中央体育館より トレーニング巡回指導 「家でもできる骨盤体操」
	14	(金)	痛み予防ストレッチ (肩・腰・膝)
	21	(金)	呼吸法とバランス トレーニング！
	28	(金)	誰でもカンタン♪ 腹筋・背筋エクササイズ
10月	5	(金)	食欲の秋♪食べたら運動！ 体ほぐし体操
	12	(金)	西市民プールより トレーニング巡回指導
	19	(金)	西市民プールより トレーニング巡回指導 「PPKエクササイズ ～目指せ！生涯現役～」
	26	(金)	痛み予防ストレッチ (肩・腰・膝)

火曜日の開始時間は
15時からスタートです。
お間違えのないよう
事前にご確認を
よろしくお願いします♪



※予定・テーマは変更することがあります。あらかじめご了承ください。

参加方法

- ①教室開始1時間前～教室開始15分までに1階受付にて参加受付をお済ませください。(受付簿に名前記入)
※初めて参加される方は、申込書に記入していただきます。
申込書の記入は随時受け付けております。
※定員を超えた申し込みの場合は抽選を行います。
(抽選にもれた方は、次回の予約可 ※1回のみ)
- ②参加が決まった方は、参加料300円支払い、参加証を提出し、教室開始時間までに2階体操室にお集まりください。

お問い合わせ 福岡市民体育館 TEL641-9135

持参物

- ★運動のできる服装
- ★室内用シューズ
- ★汗ふき用タオル
- ★水分補給用の飲料
(ペットボトルか水筒など)

