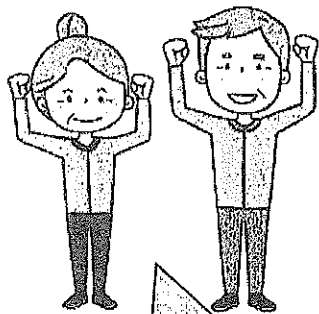
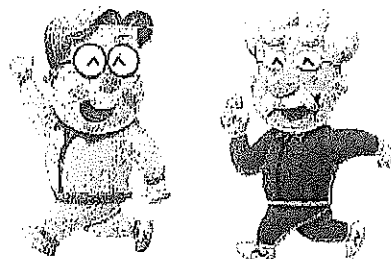


# シニア健康づくりタイム



無理なく 楽しく 自分のペースで  
健康なからだをつくろう



健康なからだは  
正しい姿勢から！

ウォーキング・筋トレーニング・ストレッチングの3種目を  
中心に行い、基礎体力の維持、向上を目的としています。  
自分のからだの状態を知る良い機会でもあります。

さあ、健康なからだづくりをスタートしましょう！

## 主な内容

- ・ 血圧測定 (運動の前後に測定)
- ・ ウォーキング  
正しい姿勢とは? 歩く効果とは?
- ・ 筋力トレーニング  
自己の体重を上手に使おう!
- ・ ストレッチング  
疲労と痛みをやわらげよう!

実施日：4/15・5/20・6/17・7/15・9/16・10/21  
11/18・12/16・1/20・2/17・3/17

時間：14:00~15:30

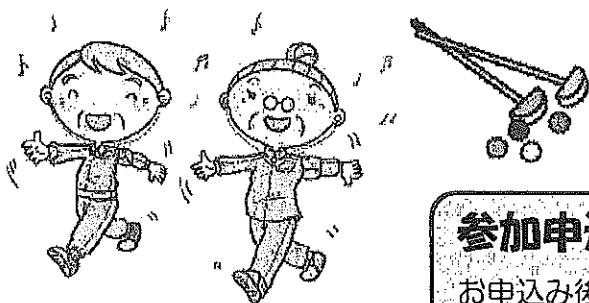
場所：西湘スポーツセンター 体育館

対象：60歳以上の男女 (補助者を必要とされない方)

費用：1回 100円 (傷害保険料代)

定員：各回30名 (定員になり次第×切ます)

準備：運動の出来る服装・室内用運動靴  
タオル・飲み物



## 企画・運営

西湘スポーツセンター

指定管理者：BSC・三洋装備グループ

## 指導

株式会社BSC

## 参加申込み方法

電話でお申込み下さい。

お申込み後、参加日(当日可)までに「参加申込書」と「健康チェック票」  
と一緒に、当スポーツセンター事務室へご提出ください。  
尚、参加費は当日徴収いたします。

## お問合せ・お申込み先

西湘スポーツセンター「シニア健康づくりタイム」宛  
申込み先 TEL 0465-48-2650 FAX 0465-47-1967  
〒256-0817 小田原市西酒匂1-1-26 西湘スポーツセンター

.....き.....り.....と.....り.....せ.....ん.....

2020年度		シニア 健康づくりタイム		参加申込書	
希望日を○で囲んでください 4/15・5/20・6/17・7/15・9/16・10/21・11/18・12/16・1/20・2/17・3/17					
ふりがな 参加者名	男 ・ 女	年齢	生年月日	年	月 日
		才	電話番号	( )	( )
住所	〒				
証明証	私は健康上異常のないことを認め「シニア健康づくりタイム」に参加します。 ㊞				