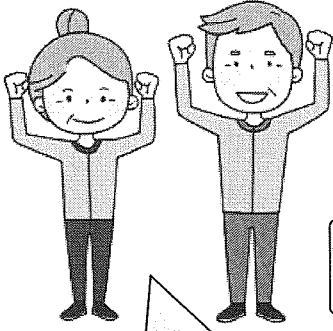
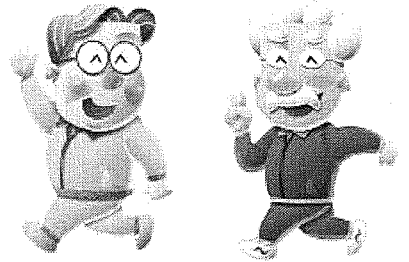


シニア健康づくりタイム



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：4/19・5/17・6/21・7/19・9/20・10/18
11/15・12/20・1/17・2/21 *8,3月は休止

時 間：14：00～15：30

場 所：西湘スポーツセンター 体育館

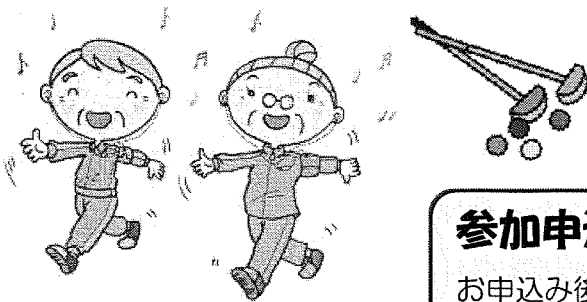
対 象：60歳以上の男女（補助者を必要とされない方）

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

電話または直接お申込み下さい。

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.....

2023 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

全 日 ・ 4/19・5/17・6/21・7/19・9/20・10/18・11/15・12/20・1/17・2/21

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。 ㊞						