

シニア健康づくりタイム



健康なからだは
正しい姿勢から！

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



ウォーキング・筋力トレーニング・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：4/17、5/15、6/19、7/17、9/18、10/16
11/20、12/18、1/15、2/19、3/19
※8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×切ります）
準 備：運動のできる服装、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ください
お申し込み後、参加日（当日可）までに「参加申込書」と「健康チェック票」を一緒に、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「シニア健康作りタイム」宛
〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26
TEL：0465-48-2650 FAX：0465-47-1967

..... き り と り せ ん

2024年度		シニア健康づくりタイム		参加申込書		
参加希望日をOで囲んでください						
全日、4/17、5/15、6/19、7/17、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19						
ふりがな 参加者名		男 ・ 女	年齢 歳	生年月日	年	月 日生
				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。Ⓜ					