

申込方法



申込期間 7月20日(水)～8月3日(水) 消印有効

申込方法 官製ハガキを窓口へ持参

ハガキ記入例 (表)

<input type="checkbox"/>	ご自分の住所と名前
--------------------------	-----------

(裏)

何も記入しない

※窓口にて
氏名・希望コース等
をお伝えください

または往復はがきを郵送

※センターを初めて
ご利用の方は利用者
番号の記入不要

<input type="checkbox"/>	川崎市麻生区金程2-8-3 麻生老人福祉センター行	何も記入しない
--------------------------	------------------------------	---------

往信(表)

返信(裏)

<input type="checkbox"/>	ご自分の住所と名前	セラバンド体操希望 1 氏名 (かな) 2 電話番号 3 利用者番号 4 希望コース
--------------------------	-----------	--

返信(表)

往信(裏)

結果通知 8月17日頃発送予定【抽選】

持ち物等 運動しやすい服装・飲み物・汗拭きタオル

畳コースはバスタオル又はヨガマット／床コースは室内用運動靴

マスク着用・検温のご協力をお願いします

・・・申込多数の場合は抽選になります・・・

今年度、初めて介護予防教室に参加される方を優先の上抽選させていただきます。
介護予防教室の第1弾は「骨盤姿勢体操」、第2弾がこちらのセラバンド体操になります。



申込・問い合わせは 川崎市麻生老人福祉センター

川崎市麻生区金程2-8-3*新百合ヶ丘駅からバス「麻生高校前」下車徒歩 4 分

☎044-966-1549

セラバンド シン ド 体操

参加者募集のご案内

脳と筋肉の連動を促しバランスを保てる姿勢と必要な筋力アップを目指します！
セラバンドの伸縮性を利用した筋力トレーニングも取り入れていきます！！

講師 上野浩一先生

(リープスポーツクラブ代表。全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会シニアフィットネストレーナー。わかりやすく笑いあいの運動指導が大人気です！)

畳コース

水曜日10:00~11:40

会場 大広間 16人

- ① 9月7日
- ② 9月21日
- ③ 10月5日
- ④ 10月19日
- ⑤ 11月2日
- ⑥ 11月16日
- ⑦ 12月7日

⇒畳の上での体操。座って立って寝転んでなど色々な姿勢で行います。

床コース

水曜日10:00~11:40

会場 体育室 33人

- ① 9月14日
- ② 9月28日
- ③ 10月12日
- ④ 10月26日
- ⑤ 11月9日
- ⑥ 11月30日
- ⑦ 12月14日

⇒主に椅子に座って、立って、歩いてなどの姿勢で行います。

申込方法は裏→→