

月に1回！『運動』でカラダを整えませんか？

GOOD AGING ACADEMY



対象 おおむね65歳以上の方

場所 山内中央公園スポーツセンター

時間 14:00～15:00

定員 20名

持参物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル)

申込方法 ケーブルワン・スポーツパークへお電話ください
(☎0954-28-9850)

運動が初めての方も安心してご参加ください♪

1回550円(税込)

開催日	内容
11月28日(金)	【腰痛予防ストレッチ】 腰痛に関連する筋肉や関節をほぐし、腰痛の予防改善をします！
12月12日(金)	【シェイプアップエクササイズ】 音楽に合わせて簡単な有酸素運動を行います。脂肪燃焼！体力向上！
1月9日(金)	【リラックスヨガ】 簡単なヨガで心身をリフレッシュします。自律神経も整えます！
2月13日(金)	【姿勢改善】 骨盤の歪みなどを改善し、身体を整えるプログラムです。
3月13日(金)	【転倒予防】 転倒リスクを把握し、筋力トレーニングやストレッチを行います。

お問合せ先

CableOne SPORTS PARK

ケーブルワン・スポーツパーク(武雄市民体育館)

武雄市体育施設管理運営共同企業体(武雄市スポーツ施設指定管理者)

0954-28-9850

武雄市武雄町大字武雄4866番地

火曜～金曜
9:00～21:30