

イスに座って出来る！ 中高年のための筋力アップ教室

ー地域で育むスポーツ・レクリエーション事業ー

令和8年1月25日(日)

第1回10:30～12:00 (受付10:00開始)

第2回13:30～15:00 (受付13:00開始)

※第1回、第2回は同一プログラムになります。

イスに座りながら、セラバンドやオーバーボールを使いながら行うやさしい筋力アップ教室です。

足や腰に負担をかけずに行えるので、普段運動をしない方や高齢者の方にも参加可能なプログラムとなっております。筋力アップ教室で学んだことを家でも実践して、肩、腰、ひざ痛の予防、介護予防、フレイル予防に役立ててみませんか。

会 場

駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場 会議棟会議室A

対 象

中高年以上の男女(概ね40歳以上)

定 員

第1回20名・第2回20名

参加料

各回600円(1人)

持ち物

運動出来る服装、飲料、タオル、室内用シューズ



講師：増尾 絵里子

・介護予防運動指導員
・初級バラスポーツ指導員
・JCCAアドバンストレーナー
・ベーシックインストラクター



申込・問合せ先

スマイルスポーツ事業センターまでインターネットまたはお電話でお申込み下さい。

スマイルスポーツ事業センター

インターネット

<https://smilesports.jp/>

スマイルスポーツ

検索



お電話

(受付時間／平日10:00～17:00)

フリーダイヤル 0120-612-001

携帯電話・PHS 03-6380-4243

【個人情報の取り扱いについて】

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」を参照ください。