

はつらつ運動教室 受講生募集

目 的

介護保険制度が発足し、要介護認定が行われて以来、要支援・要介護者数は急増しています。そこで、閉じこもりを予防し元気な高齢者を増やすことを目的とし、健康・体力維持のためのストレッチ、ウォーキング、筋力アップトレーニングを通し中高齢者の運動・スポーツの習慣づけをし、これらの長期教室により、定着・推進を図る。

【日 時】 毎週金曜日 午後1時30分～3時（4月13日スタート）

【場 所】 大栄体育館

【活動内容】 ストレッチ運動、リズム運動、体幹トレーニングほか

★☆☆年齢・体力に合わせた運動を行います★☆☆

講師：宮城志佳 先生（湯梨浜町）



『宮城志佳先生』プロフィール

健康運動指導士、エアロビック指導員、マタニティビクス指導員

【参加料】 ＊6,000円／年間（北栄スポーツクラブ入会費1,000円含む）

＊スポーツ安全保険料 65歳未満：1,850円 65歳以上：1,200円

※必ずスポーツ安全保険に加入していただきます。（別途集金）

（ただし、既に北栄スポーツクラブでスポーツ安全保険に加入の方は不要です）

※中途退会される場合の参加料の返金はできませんのでご了承ください。

【参加定員】 50名 ＊年間を通じ随時受け付けています。

【申込み・問い合わせ】 北栄スポーツクラブ（北栄町B&G海洋センター内）TEL 36-4331

主催：（一財）北栄スポーツクラブ

※活動風景写真を広報用として使用します。都合の悪い方は事前に申し出てください。

※講師、天候等の都合により急遽活動を中止にする場合があります。

-----き-----り-----と-----り-----

はつらつ運動教室2018申込書

氏 名	年 齢	住 所	連絡がとりやすい電話番号