

つながる！ちっପスマイルプロジェクト

まるごと元気運動教室

参加
無料

体験会



日時 **7月22日(水)**

11時～12時 受付10時45分～

場所 ファミリースポーツセンター
2階大会議室

膝、腰などの不安があっても大丈夫!!

※ 飲み物とタオルを持参のうえ動きやすい靴と服装でご参加ください

申込みは下記まで。**当日参加大歓迎!**



運動指導士 入江先生と看護師 越智さん

筋肉や体力を維持していくための運動教室通称「まる元」の体験会を開催します。看護師による血圧測定の実施後、椅子に座った運動やレクリエーションなどみんなで楽しく体を動かす教室です。

お申込み・お問合せ

ちっぷつながりサポーター 野原・眞島にお声掛けください
秩父別町役場住民課・企画課 ☎33-2111
秩父別町教育委員会 ☎33-2555 FAX33-3549

LINEでのお申込みはこちらから→→
切り取り



体験会申込書

参加者氏名	住所	電話番号
	秩父別町	
	秩父別町	

体験後はこちら！

通常の『まる元運動教室』のご案内

運動の専門家が「安心・安全」「科学的」に体力・筋力アップのお手伝い！自分の体力に合わせて楽しく運動しましょう！
皆さんのお申込みをお待ちしています。

- 場 所 ファミリースポーツセンター内 研修センター
実施日 毎週水曜日
対 象 60才以上の方（各クラス定員25名 先着順）
持ち物 動きやすい服、上靴、飲み物、タオル
参加料 無料お試し体験後は月1,000円

教室の内容 ※体力に合わせた3つのクラス

- Aクラス 11：00～12：00（歩くのがつらい方）
・主にイスに座って運動
- Bクラス 13：30～14：30
・イスの運動＋軽運動
- Cクラス 9:30～10：30
・さらなる体力と筋力アップをめざす

姿勢の改善
腰膝痛の軽減

筋力アップ！
体力アップ！
新陳代謝アップ！

立ち座りが
しやすくなった

気分転換になる、友人が増えるなど
運動で期待される効果はいろいろ！