

## 取手グリーンスポーツセンター いきいき教室(65歳以上対象)

### ①いきいき健康体操

内容 転倒防止に必要なトレーニング・ストレッチ等ゆっくりとしたペースで行います。

場所 取手グリーンスポーツセンター 研修室

持ち物 運動着・室内履き・タオル・飲み物

火曜日	14:10~15:00	4月25日	5月9日	5月16日	5月23日	全8回	一括3,080円
		5月30日	6月13日	6月20日	6月27日		

### ②いきいき水泳

内容 20分間水中ウォーキングを中心にストレッチを行い、その後、クロールと背泳ぎの泳法レッスンを行います。

場所 取手グリーンスポーツセンター 室内プール

持ち物 水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル

水曜日	14:00~14:50	4月26日	5月10日	5月17日	5月24日	全8回	一括3,080円
		5月31日	6月14日	6月21日	6月28日		

### ③いきいき筋力アップ体操

内容 元気で活発的な日常生活を過ごす為に、簡単な筋力トレーニングなどを実施していきます。

場所 取手グリーンスポーツセンター 研修室  
※6月18日・22日は柔道場で行いません。

持ち物 運動着・室内履き・タオル・飲み物

木曜日	14:10~15:00	4月27日	5月11日	5月25日	6月1日	全8回	一括3,080円
		6月15日	6月22日	7月6日	7月13日		

### ④いきいき水中ウォーキング

内容 水中ウォーキング・ストレッチ・ジョギングを中心に筋力トレーニング・ストレッチを水の力を利用しています。

場所 取手グリーンスポーツセンター 室内プール

持ち物 水着・スイミングキャップ・タオル

金曜日	14:00~14:50	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	全8回	一括3,080円
		6月2日	6月16日	6月30日	7月7日		

### ⑤いきいきストレッチ体操

内容 ボールなどを使いストレッチを行うことで柔軟性を養い、疲れにくい体を作っていきます。

場所 取手グリーンスポーツセンター 研修室

持ち物 運動着・タオル・飲み物・館内履き

金曜日	14:10~15:00	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	全8回	一括3,080円
		6月2日	6月16日	7月7日	7月14日		

取手グリーンスポーツセンター

0297-78-9090

<http://www.toride-green-spocen.com>

### ○申込みについて

申込み方法: 往復はがき、または総合受付にて官製はがきを持って直接申込み

応募締切: 平成29年4月14日(金)必着

結果発表: 平成29年4月15日(土)以降、返信用はがきでお知らせ

申込先: 〒302-0032 取手市野々井1299番地

取手グリーンスポーツセンター「教室担当」宛

注意事項: 申込者が定員を超える場合は抽選となります。

当落は返信はがきてに本人にお知らせ致します。

各教室、各曜日一通ずつの申込になります。

募集定員より大幅に少ないときはやむを得ず中止になる場合がございます。

教室の参加に何ら支障なく、グループ練習が可能の方になります。

当選された方はキャンセルがないようお願い致します。

参加料の支払いは返信はがきに記載します。

取手・我孫子市内在住の方を優先致します。

消費税率により参加料は「原価×回数×税率の1円単位切り捨て」で設定しています。

### 往復用 表面

〒302-0032	茨城県取手市野々井1299番地
取手グ ーリ 教 室 担 当 ポ ー ツ セ ン タ ー	

### 往復用 裏面

〒〇〇〇-〇〇〇〇	①教室名
〇	②曜日・時間
〇	③氏名(フリガナ)
〇	④生年月日・年齢・性別
〇	⑤住所
〇	⑥連絡先電話番号
〇	⑦現在の泳力 (水泳教室申込時のみ)