

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	9月26日	10月3日	10月17日	10月24日	全8回	一括3,080円
		10月31日	11月7日	11月14日	11月21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	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	全8回	一括3,080円
		10月25日	11月1日	11月8日	11月15日		

③いきいき筋力アップ体操

内容 元気で活発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

持ち物 運動着・室内履き・タオル・飲み物

木曜日	14:10~15:00	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	全8回	一括3,080円
		11月2日	11月9日	11月16日	11月30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

金曜日	14:00~14:50	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	全8回	一括3,080円
		10月27日	11月10日	11月17日	11月24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	9月29日	10月6日	10月20日	10月27日	全8回	一括3,080円
		11月10日	11月17日	11月24日	12月1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9月15日(金)必着

結果発表: 平成29年9月16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。

消費率変更により参加料は「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	
取手 グリー ンスポ ーツセ ンター	茨城 県取 手市 野々 井12 99番 地

往復用 表面

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

