

## 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25日	10月2日	10月9日	10月16日	全8回	一括3,080円
		10月23日	10月30日	11月13日	11月20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26日	10月3日	10月10日	10月17日	全8回	一括3,080円
		10月24日	10月31日	11月7日	11月14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

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4日	10月11日	10月18日	10月25日	全8回	一括3,080円
		11月1日	11月8日	11月15日	11月22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28日	10月5日	10月12日	10月19日	全8回	一括3,080円
		10月26日	11月2日	11月9日	11月16日		

### ⑤いきいきもっと筋力アップ体操

内容 積極的に筋力トレーニングを行いたい方に、道具を使ってより筋力を強化していきます。

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・タオル・飲み物・館内履き

金曜日	14:10~15:00	9月21日	9月28日	10月5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		

## ○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30年9月13日(木)必着

**結果発表:** 平成30年9月14日(金)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。

当落は返信はがきにて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。

### 往復用 表面

〒302-0032	
取手グリーン 「教室担当」宛 スポーツセンター	茨城県取手市野々井1299番地

### 往復用 表面

〒〇〇〇-〇〇〇〇	
〇 〇 〇 〇 〇 様	〇 〇 県 〇 〇 市 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)