

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 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	1月22日	1月29日	2月5日	2月19日	全8回	一括3,080円
		2月26日	3月5日	3月12日	3月19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 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	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	全8回	一括3,080円
		2月20日	2月27日	3月6日	3月13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 研修室 ※2月7日のみ柔道場

持ち物 運動着・室内履き・タオル・飲み物

木曜日	14:10~15:00	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日	全8回	一括3,080円
		2月21日	2月28日	3月7日	3月14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 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	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	全8回	一括3,080円
		2月22日	3月1日	3月8日	3月15日		

⑤いきいきもつと筋力アップ体操

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 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	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	全8回	一括3,080円
		2月22日	3月1日	3月8日	3月15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31年1月15日(火)必着

結果発表: 平成31年1月16日(水)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 スポーツセンター 「教室担当」宛て	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 〇〇様	〇〇 〇〇 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)