

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	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	全8回	一括3,140円
		10月29日	11月5日	11月12日	11月26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	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	全8回	一括3,140円
		10月30日	11月6日	11月13日	11月20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3日	10月10日	10月17日	10月24日	全8回	一括3,140円
		10月31日	11月7日	11月14日	11月21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	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日	全8回	一括3,140円
		11月1日	11月8日	11月15日	11月22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・室内履き・タオル・飲み物

金曜日	14:10～15:00	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	全8回	一括3,140円
		11月8日	11月15日	11月22日	11月29日		

