

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	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	全8回	一括3,140円
		7月21日	7月28日	8月18日	8月25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	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	全8回	一括3,140円
		7月22日	7月29日	8月19日	8月26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	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	全8回	一括3,140円
		7月16日	7月30日	8月20日	8月27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	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	全8回	一括3,140円
		7月17日	7月31日	8月21日	8月28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 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	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	全8回	一括3,140円
		7月17日	7月31日	8月21日	8月28日		