

## 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29日	10月6日	10月13日	10月20日	全8回	一括3,140円
		10月27日	11月10日	11月17日	11月24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30日	10月7日	10月14日	10月21日	全8回	一括3,140円
		10月28日	11月4日	11月11日	11月18日		

### ③いきいき筋力アップ体操

内容 元気で活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19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		

### 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2日	10月9日	10月23日	10月30日	全8回	一括3,140円
		11月6日	11月13日	11月20日	11月27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:** 2020年9月17日(木)必着

**結果発表:** 2020年9月18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 裏面

〒〇〇〇-〇〇〇〇	
〇〇県〇〇市〇〇〇-〇〇〇	①教室名
〇〇様	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)