

ゴールデンウィーク 特別レッスン



対 象:①②③④60歳以上の港区民の方で、自立して動ける方

定 員:①20名②③各10名④20名(各申込み順)

申込期間:4月20日(金)～定員まで 窓口か電話にて受付

① 5月3日(木) 9:30～11:00 体育館

☆ウォーキングエクササイズ☆



体幹を意識したウォーキングを身につけ、転倒予防につなげましょう♪

※当日は室内履きをお持ちください。

② 5月4日(金) 10:00～12:00、13:00～15:00 屋外

③ ☆ノルディックウォーキング☆

ヒザ・腰に負担をかけずに姿勢も良くなる、今注目のウォーキングです。みなさんと一緒に外を歩きましょう♪



※飲み物持参。室内履きは不要です。

④ 5月5日(土) 10:30～12:00 集会室 AB

☆足裏セルフマッサージ&スクエアステップ☆

ご自分の足を丁寧にみほぐしたあとに、歩く脳トレと言われる「スクエアステップ」をおこないます♪



※当日は5本指靴下か裸足でお越しください。

