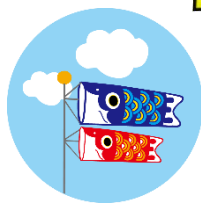


ゴールデンウィーク 特別レッスン



対 象: ①②③60歳以上の港区民の方で、自立して動ける方

定 員: ①午前・午後各10名②20名③15名(定員超は4月28日抽選)

申込期間: 4月21日(金)～4月27日(木)窓口か電話にて受付

① 5月3日(水) 10:00～12:00、13:00～15:00 体育館&屋外

☆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。みなさんと一緒に歩きましょう♪



(レンタルポール代金 200円)

※当日は室内・外の履き物をお持ちください。

② 5月4日(木) 9:30～11:00 体育館

☆ウォーキングエクササイズで転倒予防! ☆

大股歩きや横歩きなど普段はしない歩き方を練習します。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。



③ 5月5日(金) 13:30～15:00 集会室 AB

☆足裏セルフマッサージ&ストレッチ☆

第二の心臓と言われる足裏を下肢と共に、ご自分で確認しながらほぐし、ストレッチを行なっていくクラスです。

最後にストレッチで、更にリラックス♪

※当日は素足もしくは5本指靴下でご参加下さい。

