

令和3年度 秋

脳を活性化! 筋肉の衰えを防ぐ! 骨を強くする!

健康体操教室

★ 脳刺激体操 ★

インストラクターの通りに手足を動かします。
集中することで脳の血流がよくなるので、脳の動きが活発になります。
物忘れ、認知症を防ぎ、脳梗塞を予防します。

★ 筋刺激体操 ★

6秒間、最大の力を出して、腕、足、腹筋、背筋と、一箇所ずつ鍛えます。
白筋(速筋)を、最も効果的に鍛える為に考えられた、アイソメトリック・トレーニングです。

開催日： 9月 4日、18日
10月 2日、16日、30日
11月 6日

時間： 土曜日 午前 10時～ 11時 (受付 9時45分～)

参加費： 500円/1回 (シニアスポーツ応援企画価格)
※12月以降は¥700/1回

講師： 齋藤 みどり 先生
会場： 平和台体育館 第二武道場
対象： 一般
持ち物： タオル、バスタオル、飲料水、運動しやすい服
定員： 先着15名 ※定員になり次第、〆切
申込： 事前予約受付 (先着順)

※参加費は、受付にてお支払いください。(おつりのないようお願いします)



NPO法人SSC平和台事務局 電話・FAX：5921-7800

※キャンセルや当日の欠席の場合は、SSC平和台事務局へ必ずご連絡ください。

今後の感染状況をふまえ、急遽変更の可能性もありますので、
来館前には、クラブホームページにて最新情報をご確認ください。→
SSC平和台クラブホームページ <http://www.nerimassc.gr.jp/sscheiwa/index.htm>

