

足腰元気シルバー健康サロン

第15回

筋力をつけることは病気やケガの防止につながります。
参加するのに遅い早いはありません。健康仲間になりましょう！

参加者募集

好評開催中！

チューブを使った
上半身
トレーニング



フレックス
ハードルで
太もも上げウォーク



エアロバイクに
よる有酸素運動



エアロビクスステップ・
フィットネスバーを
使ったトレーニング



ストレッチポールを使った
エクササイズ



腹筋マシンを
使った腹筋運動



椅子の立ち上がり運動



…等々、愛媛大学教育学部保健体育科の専門の先生の監修によるサーキットトレーニングを行います。
平成24年度「足腰元気シルバー健康リーダー養成講座」を修了した会員スタッフがサポートします。

■日程・場所／裏面を参照の上、コースを選んでお申し込みください。

全12日の内1日は**体力測定**を実施します。

裏面の予定表をご覧ください。

体力測定 のみの参加も受け付けます。

■参加費／3,600円(全12日分)

体力測定 のみの場合は300円

■募集人員／24名(12名×2コース、先着順)

※募集受付については裏面をご覧ください。

いい汗かいて
元気！
元気！



第15回 足腰元気シルバー健康サロン **全12日**

(日程・コース・場所)

9月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	⑫	13	14	15
16	17	18	⑰	20	21	22
23	24	25	⑳	27	28	29
30						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	③	4	5	6
7	8	9	⑩	11	12	13
14	15	16	⑰	18	19	20
21	22	23	⑳	25	26	27
28	29	30	⑳			

11月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	⑦	8	9	10
11	12	13	⑭	15	16	17
18	19	20	⑰	22	23	24
25	26	27	⑳	29	30	31

<開催日>

H30年 **体力測定**

9月: ⑫日(水)・19日(水)・26日(水)

10月: 3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)

11月: 7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)

スタートは9月12日(水) **体力測定**、最終日は11月28日(水)です。

開催日はカレンダー内○印の日です。

午前コース・午後コースがありますので
どちらかを選んでお申し込みください。

※会場の都合等により開催日が変更になる場合は、事前にお知らせいたします。

9月12日(水)の **体力測定** のみの参加も受け付けます。
体力測定のみの方は参加費300円です。
午前コース・午後コースがありますので
どちらかを選んでお申し込みください。

※参加申込者には、開催日の約1週間前に
郵送で詳細をご案内いたします。

<コースと時間>

午前コース 10:00～

午後コース 13:30～

運動時間は1時間半～2時間程度です。

<場所>

松山市若草町8-3

松山市ハーモニープラザ3F 多目的室2

※都合により別室に変更になる場合があります。

■募集受付 / 平成30年8月7日(火) 午前9時から受付開始

TEL(089)933-7373

公益社団法人松山市シルバー人材センター 本部総務課

※詳細は受講者決定後、別途郵送でお知らせいたします。