

# 涼しい

## はつらつ健康教室



【お申込み お問い合わせ】

新津B&G海洋センター

☎ 〇二五〇ー二三一四八〇〇

平日 九時から十九時

土・日・祝 九時から十八時

### 【会場】

新津地区グリーンセンター 和室

※グリーンセンター様へのお問合せはご遠慮いただきますようお願いいたします。

### 【内容】

新潟市発行「フレイル予防ガイドブック」に掲載されている高齢者の方の自律と自立を応援する教室です。主に筋トレ・ストレッチ・脳トレ・リズムトレーニング・スポーツレクリエーション等を楽しんでいきます。

### 【参加対象の方】

六十歳以上の軽運動の出来る方 八名程度

※初参加の方については七十四歳迄とさせていただきます。

### 【日程】

金曜日 十時四十五分から十一時四十五分

一、七月十二日 二、七月十九日 三、八月二十三日

四、八月三十日 五、九月六日 六、九月十三日

七、九月二十日 九月二十七日(予備日)

### 【受講料】

一括払いは三千五百円 一回毎のお支払いは六百円

※諸事情により今期は無料体験会は設けません。

### 【持ち物】

運動のできる服装とタオルと水分と受講料

### 【講師】

新津B&G海洋センター 川崎

お車の駐車は  
①②③をご利用ください。

②【会場】  
グリーンセンター様

③第2  
駐車場

けやき  
福祉園  
駐車場

草原

けやき  
福祉園様

ぶどう  
工房様

①新津B&G  
海洋センター

はさぎの里様

トイレ  
公園

テニス  
コート

屋内  
ゲートボール場

屋外  
ゲートボール場

満日の里様