

たのしい はつらつ健康教室

【会場】

新潟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ます。

【参加対象の方】

六十歳以上の軽運動の出来る方 合計八名程度

※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、十月十一日 二、十月十八日 三、十一月一日

四、十一月十五日 五、十一月二十九日 六、十二月六日

七、十二月十三日 十二月二十日(予備日)

【受講料】

一括払いは三千元 一回毎のお支払いは六百元

※初回の十月十一日は無料体験会です。

お支払いは二回目(十月十八日)からお願いたします。

【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

【お申込み お問合せ】

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

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

