

# シニア男性



# 体操教室



2月20日 10時～  
11時

(木曜日)

## ① 体軸体操

身体のバランス(姿勢)を整える体操です。



## ② 簡単な体幹トレーニング

姿勢を保ち日常の転倒防止などに役立ちます。

## ③ コーディネーショントレーニング

神経系のトレーニングで頭を使いながら体を動かします。

## ④ 運動ゲーム

ゲーム感覚で体を動かします。

※動きやすい服装でご参加ください

※無理のない範囲でご参加いただけます

講師:唐沢純平 (体育指導員/町民センター生涯学習推進員)

対象:町内在住の60歳以上の男性

定員:20人(先着順) 持ち物:タオル・飲み物

会場:町民センター 展示室1

受付:1月6日(月)より町民センターへ直接来館、電話、電子申請にて

電子申請は  
こちら →

