

高齢者 健康づくり教室

地域の皆さまの健康を応援するスクール

川崎市民プラザ いきいきワクワク健康体操

60歳以上限定

介護予防運動指導員など有資格者による、60歳以上の方向けの楽しい健康づくり体操教室がスタートします。いつまでも毎日いきいきと、楽しく過ごすために、だれでもできるような簡単な体操を行います。運動を続ける事で転倒防止・日常生活動作をスムーズに行えるようになることを目指します。

日 程

曜日	開催場所	時間	定員	実施日		
				4月	5月	6月
火曜日	体育館	13:00-14:00	40名	実施終了	2 9 16 23 30 -	6 13 20 27
金曜日	セミナー ルーム	9:30-10:30	20名	実施終了	- 12 19 26 -	2 9 16 23 30
金曜日	セミナー ルーム	10:45-11:45	20名	実施終了	- 12 19 26 -	2 9 16 23 -

持ち物

※各クラス開始15分前にお越しください

- ・飲み物(フタ付き)
- ・室内用シューズ
- ・動きやすい服装でお越しください

料金のご案内

火曜日 3,690円 計9回分
金曜日 (9:30~) 3,280円 計8回分
(10:45~) 2,870円 計7回分



お 申 込 み 方 法

お 申 込 み

体育施設フロントにて直接お申込みください。
※お申込みは先着順となります。

お 問 合 せ

川崎市民プラザ ☎ 044-857-8818

大人の3ヶ月教室