

中高年の健康づくり

# ころばん塾

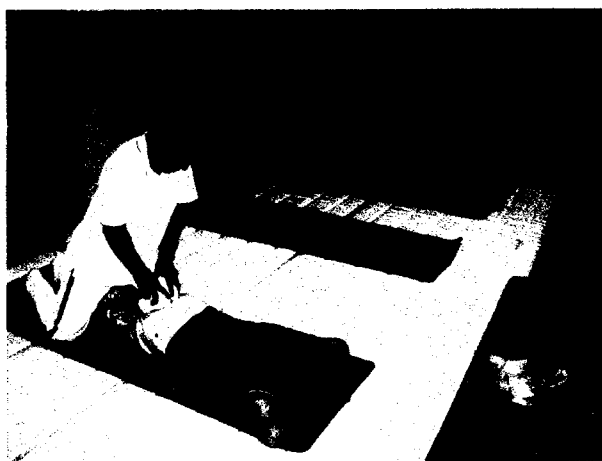
## 開講のご案内



「健康で豊かな人生を！」は、誰もが願うことです。そのためには何に注意してどう取り組むかが大切です。

ころばん塾は、健康と適度な運動をテーマとして、さまざまな実践の知識を身につけていただくための教室です。

どなたでも気軽にご参加いただけます。この機会にぜひよい知識と習慣を身につけて、「スーパー・オールド」をめざしましょう。



**全13回** 10回以上受講の方には、修了証を進呈します。

1	6月27日(日)	健康と運動・スポーツの必要性 (運動と講話)	8	9月11日(土)	ペアで身体づくり ～ペアエクササイズ(基本スケジュール)
2	7月3日(土)	体力の測定と診断 (体力測定)	9	9月18日(土)	みんなで楽しく ～各種軽スポーツ体験
3	7月10日(土)	ストレッチと簡易エクササイズ ～転倒予防のために(基本スケジュール)	10	10月2日(土)	生きがいと健康 (運動と講話)
4	7月24日(土)	足から健康～ウォーキングと靴の知識 (運動と講話)	11	10月16日(土)	みんなで楽しく～入門軽スポーツ (基本スケジュール)
5	8月7日(土)	ウォーキングを楽しもう ～基本の歩き方(基本スケジュール)	12	10月23日(土)	楽しく長く～軽スポーツ体験 (基本スケジュール)
6	8月21日(土)	ストレッチ・骨盤体操 持ち物：バスタオル	13	10月30日(土)	健康と運動のある生活 ～クラブライフの魅力(運動と講話)
7	9月4日(土)	足から健康～ウォーキングと靴の知識 その2(運動と講話)	教室実施時間：午後1時～午後3時20分		

- 対象 おおむね50歳以上の健康な方
- 受講料 クラブ会員の方 ¥200/1回  
非会員の方 ¥500/1回
- 集合場所 しもやまスポーツクラブ クラブハウス
- 持ち物 筆記具、運動着、タオル、運動靴、上履き
- 受付 事前申込不要です。受講料をお持ちのうえ、直接お越しください。

【お問い合わせ】

**しもやまスポーツクラブ**

[事務局] 豊田市大沼町船橋35-1  
下山トレーニングセンター敷地内  
電話&Fax 0565-91-1811