

4月7・14・28日  
は  
参加料無料!!

# 高齢者向け・介護予防プログラム いきいき体操教室

楽しくいきいきとした生活のため、一緒に体操始めませんか？

令和7年4月からの新設教室 開催日程[火曜日 14:45~15:45]

対象

65歳以上の方(定員15名)  
通院されている方は、かかりつけの医師と相談の上、  
ご参加ください。

料金

会員登録されている方 1,000円/回  
会員登録されていない方 1,200円/回

内容

転倒防止・運動機能改善のために簡単な体操を  
行います。  
椅子に座ったままや立って行うなど体力に合  
わせて選んでいただけます。

持物

体操のできる服装 / 室内用シューズ /  
タオル / 飲み物

当日に施設窓口へお申込みください。(開催日程はホームページをご覧ください)

教室の流れ

14:30~14:45 受付で「教室参加カード」を受取り会場入り (参加前に血圧を計測ください)

14:45~15:45 体操実施 (座位でのストレッチ・ウォームアップ、立位でのリズム体操・筋トレ)

南部スポーツ・コ  
ミュニティプラザ  
ホームページ



地域スポーツクラブ指定管理者 なかの未来グループ

南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881

中野区弥生町5-11-16

<http://www.nakano-sports-comm.net>