

# いきいき体操教室 開催日程

火曜日 14:45~15:45 多目的ルーム

4月は参加費無料で  
ご参加いただけます！

4月	7日	参加料無料
4月	14日	参加料無料
4月	<del>21日</del>	休 講
4月	28日	参加料無料

5月	<del>5日</del>	休 講	
5月	12日	会員登録 されている方 参加料 1,000円/回	会員登録 されていない方 参加料 1,200円/回
5月	19日	会員登録 されている方 参加料 1,000円/回	会員登録 されていない方 参加料 1,200円/回
5月	26日	会員登録 されている方 参加料 1,000円/回	会員登録 されていない方 参加料 1,200円/回

南部スポーツ・コミュニティプラザ 教室・講座事業



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 わせて進んでいただけます。	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)

教室の入れ  
14:30~14:45 受付で「教室参加カード」を受け取り会場入り。(参加料に委任を請求ください)  
14:45~15:45 体操実習。(座りでのストレッチ・ウォームアップ、立位でのリズム体操・筋トレ)

QRコード

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  
中野区登野町5-11-16 <http://www.nakano-sports.com/net>

●当日は14:30から受付開始  
・体操のできる服装・室内用  
シューズ・タオル・飲み物  
をお持ちください。

2026年4月開始

- 当日は14：30から受付開始
- ・体操のできる服装・室内用シューズ
- ・タオル・飲み物 をお持ちください

い  
ズ  
い。