

脳を活性化! 筋肉の衰えを防ぐ! 骨を強くする!

健康体操教室

令和3年度
体験教室

4月3日(土)、17日(土)

★ 脳刺激体操 ★

インストラクターの通りに手足を動かします。
集中することで脳の血流がよくなるので、脳の動きが活発になります。
物忘れ、認知症を防ぎ、脳梗塞を予防します。

★ 筋刺激体操 ★

6秒間、最大の力を出して、腕、足、腹筋、背筋と、一箇所ずつ鍛えます。
白筋(速筋)を、最も効果的に鍛える為に考えられた、アイソメトリック・トレーニングです。

日時：令和3年4月 3日(土)、17日(土)

午前10時～11時 (受付 9時45分～)

参加費：1000円 / 全2回 ※保険料込み

講師：齋藤 みどり 先生
会場：平和台体育館 第二武道場

対象：一般

持ち物：タオル、バスタオル、飲料水、運動しやすい服

定員：先着15名 ※定員になり次第、〆切

申込：申込書に必要事項をご記入の上、事務局までお持ちください。

※ 参加費は、初日に受付にて徴収します。(おつりのないようお願いします)



NPO法人SSC平和台事務局 電話・FAX：5921-7800

切り

令和3年度「健康体操 体験教室」参加申込み書 申込日：令和3年 月 日

氏名	フリガナ			
生年月日	大・昭・平	年 月 日	性別	男・女
住所	〒			
電話	自宅	携帯電話		
緊急連絡先	TEL	(続柄)		