

令和6年度

11月20日（水）開催

大田区シルバー人材センター
適正・安全委員会

「シニアいきいき健康運動教室 第1弾」

今回は 

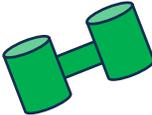
“健脚トレーニング教室”

いつまでも元気に歩ける脚づくり



介護予防運動指導員の資格を有する
スポーツジムインストラクターが教える
学びと実践の健康運動教室です！



ミニダンベル 
コンディショニングボール 
を使用して楽しくトレーニングします 

脚の筋肉を強化すると
基礎代謝量の増加やむくみ防止も
期待できます

大田区民ならどなたでも参加できます
皆様のご参加をお待ちしてるにゃん 



詳細は裏面へ 

令和6年度「シニアいきいき健康運動教室 第1弾」募集要項

日時 令和6年11月20日(水)
14:00～15:00
※13:30受付開始

場所 ティップネス蒲田店
大田区蒲田5-28-8
※JR蒲田駅、京急蒲田駅から徒歩7分

対象 大田区民 ※会員でない方も応募可

※運動に差し支えのある既往症がある方や
医師から運動を制限されている方は
参加をご遠慮ください。

参加費 500円 **定員** 30名

募集期限 令和6年11月12日(火) 必着

応募方法 センターへ電話、郵送、FAX (03-3734-0722) 又はセンター窓口に持参

- その他**
- ・応募者多数の場合は抽選になります。抽選の場合、当選した方へののみ案内文と承諾書(※記入のうえ、当日に提出)をお送りいたします。
 - ・グループ(複数人)での応募可。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ 大田区シルバー人材センター 担当北澤 TEL03-3739-6666



きりとせん

応募用紙				
健康運動教室				
参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。