

小樽市総合体育館

春の
すこやかチャレンジ
3か月プログラム
脳・膝・腰の元気運動

3か月集中プログラム！
脳トレや筋力アップ体操を
楽しみながらますます健康に
過ごしませんか



参加費：1回 1,000円

時間帯：10：00～11：30

(日程は裏面にございます)

担当講師：理学療法士 加藤 葉月

春のすこやかチャレンジ3か月プログラム

開催日程

	開催日	時間	内容
1回	5/15 (月)	10:00~11:30	転倒予防体操
2回	5/22 (月)	10:00~11:30	第1回 体力測定
3回	5/30 (火)	10:00~11:30	頭を使いながら動く脳トレ
4回	6/5 (月)	10:00~11:30	健康ラジオ体操
5回	6/12 (月)	10:00~11:30	体操
6回	6/19 (月)	10:00~11:30	膝の体操
7回	6/26 (月)	10:00~11:30	骨折予防「骨コツ体操」
8回	7/3 (月)	10:00~11:30	第2回 体力測定
9回	7/10 (月)	10:00~11:30	マット運動 (腰について)
10回	7/18 (火)	10:00~11:30	ストレッチ筋肉を柔らかく
11回	7/24 (月)	10:00~11:30	有酸素運動
12回	7/31 (月)	10:00~11:30	転倒予防のおさらい運動

小樽市総合体育館 0134 - 33 - 3710

シンコースポーツ北海道 (株)