

シニア健康トレーニング

～チューブや椅子等を使い、無理のない負荷で体力の維持向上を目指します～



- 曜日：火曜日
- 時間：10:00～11:15
- 対象：60歳以上
- 場所：2階 小体育室
- 講師：館職員 中村 直
- 準備物：運動のできる服装、タオル、水分、室内用シューズ

定員 30 名



講座の内容や様子は？

テニスボールやゴルフボールを使って身体をほぐし、チューブを使ってのトレーニングやウォーキングを行います。

どなたでもできる簡単な運動ですので、長く続けてご受講いただける講座です。

どんな人にオススメ？

運動不足だと感じている方、運動初心者、みんなで身体を動かしたい方、筋力を維持向上したい方、身体をほぐしたい方などにはオススメの講座です。みんなで和気あいあいと楽しく活動していますので、気軽にご参加ください。



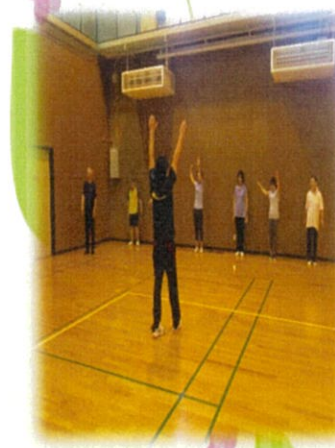
講座の流れは？

まずテニスボール、ゴルフボールを使って筋膜リリースをして、ストレッチでしっかりと筋肉や腱を伸ばします。次にウォーキングなどの軽い運動をして、チューブを使ったトレーニングを行います。最後はストレッチをして、使った部位をしっかりとケアします。



★講師から一言★

運動が初めての方、運動不足の方にオススメの講座です。どなたでも参加できる運動で、仲間と一緒に体を動かしましょう。人数もそれほど多くないので、アットホームな感じが好きな方は、是非とも体験にお越し下さい。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで