

高齢者向け教室開催



転倒予防・脳トレ運動

自宅でも手軽に実践できるストレッチ運動や、
椅子・タオルなど身近な生活用品を使い筋力やバランス能力の
維持・向上を図る簡単な運動を行います。

脳トレもあります！頭と身体を使って楽しく運動しましょう！

運動が苦手な方も是非ご参加ください。

日時・・・火曜日 14:00～15:00

11/7、14、21、28、12/5、12 (全6回)

場所・・・研修室、武道室他

対象・・・50歳以上

定員・・・20名(先着順)※電話申込不可

講師・・・篠田 太郎(健康運動実践指導者)

受講料・・・3,900円(保険料込、税込)

持ち物・・・運動できる服装、飲み物(蓋付き)、フェイスタオル、
かかと付き室内履き(下足として利用していないもの)



篠田 太郎先生
楽しみながら無理なく運動しましょう！



身体を動かして・脳トレで頭も動かします！

【申込方法について】

定員になり次第締め切ります。

当スポーツセンター総合受付にて申込用紙をご記入の上、
受講料を納入して下さい。※電話申込不可

【注意事項】

- ①キャンセルの場合はお早めにご連絡下さい。
- ②一度納入された受講料はお返しできませんので予めご了承ください。
- ③申込みに不備がある場合、受付できない場合がございます。
- ④整形外科・内科的疾患をお持ちの方は、担当医の了承を得て同意書をご提出下さい。（診断書不要）
- ⑤ご本人以外の代理受講は権利の譲渡となる為できません。
- ⑥トラブル回避の為、受講料の支払いはご本人が行ってください。

【個人情報取扱いについて】

教室参加にあたりご記入いただいた個人情報は教室運営のみに使用し、
その他の目的には使用しません。また、教室終了後は破棄致します。

交通案内

【バス】 小田急小田原線「読売ランド前駅」下車 “読売ランド前駅” バス停および
京王相模原線「京王稲田堤駅」下車 “城下” バス停から
小田急バス “南菅中学校” 下車徒歩1分
川崎市営バス “星が丘歩道橋” 下車徒歩6分

【徒歩】 JR 南武線「稲田堤」・京王相模原線「京王稲田堤」
小田急小田原線「読売ランド前駅」 各駅から徒歩20分

【巡回バス（有料）】 運行日：火・水・木・金（祝日・施設点検日・年末年始は除く）
*詳細は総合受付までお問い合わせください

川崎市多摩スポーツセンター

〒214-0008 川崎市多摩区菅北浦4-12-5

☎ 044-946-6030

<http://kawasaki-tamaspo.com>

※当施設は東京都多摩市にある「多摩スポーツセンター」とは異なります

