

## 高齢者のための転倒予防かんたん体操教室

# ちよきん運動



毎回!大好評の「ちよきん運動」募集開始です!!

自宅で1人でも手軽に実践できるストレッチ運動や、椅子・新聞紙など身近な生活用品を使い、柔軟性を高めたり筋力やバランス能力の維持、向上を図る簡単な運動を無理なく行います。

毎日続けることで運動習慣を身につけ、「転倒・骨折を未然に防ぐ」ことを目的とした体操教室です。「脳トレ」もあります!!

頭と身体を使って仲間と一緒に楽しく運動をしましょう。

日 時... 木曜日 9:45~10:45

4/12、19、26、5/10、17、24、31、6/7、14、21

※5/3 祝日はお休み (全 10 回)

場 所... 川崎市多摩スポーツセンター 研修室他

対 象... 55歳以上(4月1日時点)の方

定 員... 25名(先着順)

講 師... 西平 <sup>たくみ</sup> 工 先生(健康運動指導士)

受講料... 6,500円(保険料・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)



2017年度 体育の日に行われた体験教室の様子です。

## ▼申込方法について▼

**2018年4月1日（日）より受付を開始いたします。**

**定員になり次第締切ります。**

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、  
受講料を納入してください。※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ください。
- 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、同意書をご提出ください。（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ためできません。
- ⑥ トラブル回避のため、受講料の支払いはご本人が行ってください。  
※ご本人が受講料の支払いができない場合は、委任状をご持参ください。（書式は問いません）

## ▼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、教室終了後は破棄いたします。

## \* 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

