

# 転ばないための足・腰体操教室

100歳まで、自分の足で。転ばない身体づくりを今から



最近こんなこと気になりませんか？



つまずき  
やすい



歩くのが  
不安



運動  
不足



外出が  
減った



物忘れが  
気になる

こんな内容の教室です！

ラジオ体操  
全身ほぐし

筋力運動  
足腰強化

リズム運動  
楽しく動く

脳トレ  
頭の体操

口腔体操  
飲み込み力UP

ボールレクリエーション  
仲間と楽しく

安心ポイント

- 運動が苦手でも安心
- 椅子に座って参加OK
- 普段着で気軽に楽しく
- 同世代の仲間ができる
- 運動専門・栄養専門のスタッフが一緒にサポート

担当スタッフ



玉木 あきこ  
健康運動指導士



三田村 まお  
栄養士

「一緒に楽しく体を動かしましょう！  
お気軽にご参加ください♪」

開催案内

- 対象：これからも元気に歩き続けたい方・おおね65歳以上の方
- 時間：14:15～15:00（1回45分）
- 場所：ルネッサ鯖江 Aスタジオ
- 定員：15名
- 参加費：500円／1回
- 日程：6/19(金)・6/23(火)・6/30(火)・7/2(木)・7/3(金)・7/7(火)

【お申込み】参加日を決めて、まずはお電話ください！

スポーツクラブルネッサ鯖江 TEL：0778-51-6333 / 初めての方大歓迎！