

みんなで一緒に!

※ 1講座だけでも受講できます



いきいきレッスン



「何か始めたい」「体を動かさないとなあ」「同年代の人と、交流を深めたい」と思われる方必見!この講座を機会に、運動習慣を身につけませんか!?

11/1(水) 13:30~15:00 場所:3階 第1研修室

ストレッチ&ペタンク 講師:SVGにし



簡単な有酸素運動で準備運動を行い、みんなでペタンクを行います。運動に慣れていない方や、初めての方でも大歓迎です!!2チームに分かれて対戦するので、とても盛り上がりますよ♪
定員:12名 締切日:10月22日(日)

11/7(火) 10:00~11:30 場所:2階 アスレチックコーナー

初心者向けマシントレーニング講座~上半身編~



講師:(公財)岡山市ふれあい公社 作業療法士 二宮 健太

肩回りと背中周囲を鍛えるマシントレーニングを実施します。姿勢が気になる方、肩痛の軽減と予防に繋がる効果が期待できます。普段運動する機会が少ない方、マシンを触るのが初めての方、何か運動を始めたいという方はぜひこの機会にご受講ください!

定員:12名 締切日:10月28日(土)

11/14(火) 10:00~11:30 場所:2階 アスレチックコーナー

初心者向けマシントレーニング講座~下半身編~



講師:(公財)岡山市ふれあい公社 作業療法士 二宮 健太

下半身中心で特に太もも周囲、股関節周囲の筋肉を鍛えるマシントレーニングを実施します。下半身のトレーニングは継続することで歩く機能の維持・向上、転倒予防に繋がる効果が期待できます。普段運動する機会が少ない方、マシンを触るのが初めての方、何か運動を始めたいという方はぜひこの機会にご受講ください!

定員:12名 締切日:11月4日(土)

受講料:各630円(抽選時65歳以上の方優先)