

～新春 生涯現役！シルバー世代パワーアップ企画～

## 【シニアの為の体力測定会第2弾】

自分の体を知ることが健康的で充実したシニアライフを送るための第一歩です。

この機会に体力測定会で自分の体をチェックしませんか？



開眼（閉眼）

片足立ち

椅子

立ち上がり

5m歩行

速度測定

握力

ファンクショナル  
リーチ

11月に開催された体力測定会が好評につき第2弾を開催することになりました。測定会後に、**介護予防運動指導員**から個々に合わせた日頃からできる簡単な運動を紹介してもらいます！

日時 令和5年1月18日(水) 13:00～15:00

場所 テイippネス蒲田店 大田区蒲田5-28-8

※JR蒲田駅、京急蒲田駅から徒歩7分

対象 大田区民

※運動に差し支えのある既往症がある方や医師から運動を制限されている方は参加をご遠慮ください。

参加費 無料

定員員 30名

募集期限 令和5年1月10日（火）必着

応募方法 センターへ電話、郵送、FAXまたはセンター窓口に持参

その他

- ・応募者多数の場合は抽選になります。抽選の場合、当選した方へのみ案内文と承諾書（※記入のうえ、当日に提出）をお送りいたします。

・グループ（複数人）での応募可。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ 大田区シルバー人材センター 担当北澤 TEL03-3739-6666

きりとりせん



### 体力測定会応募用紙

参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。



あたたか、

## 新春

～新春 生涯現役！シルバー世代パワーアップ企画～

## 【シニアいきいき健康運動教室】

今年度2回開催し、好評を博した運動教室が新たなメニューで再び開催します！

## &lt;第3回&gt;

## 上半身を鍛えて肩こり予防改善！

- ①肩甲骨周りの筋肉をほぐして、円背防止・背中すっきり！
- ②首や肩がこりになりやすい寒い時季でもリンパマッサージを覚えて肩こり知らず！

## &lt;第4回&gt;

## シニアのためのマシーンジム運動セミナー

筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシーンを体験してみませんか？初めての方も安心！マシーンの後はクールダウンとリラクゼーションも盛り込んだメニューです。

日時 第3回 令和5年2月8日（水） 10：00～11：00

第4回 令和5年3月1日（水） 13：00～14：30

場所 ティップス蒲田店 大田区蒲田5-28-8

※JR蒲田駅、京急蒲田駅から徒歩7分

対象 大田区民

※運動に差し支えのある既往症がある方や医師から運動を制限されている方は参加をご遠慮ください。

参加費 各回500円

定員 第3回 20名 第4回 12名

募集期限 令和5年1月27日（金）必着

応募方法 センターへ電話、郵送、FAXまたはセンター窓口に持参

その他 ・応募者多数の場合は抽選になります。抽選の場合、当選した方へのみ案内文と承諾書

（※記入のうえ、当日に提出）をお送りいたします。

・グループ（複数人）での応募可。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ 大田区シルバー人材センター 担当北澤 TEL03-3739-6666

介護予防運動指導員の資格を有するスポーツジムインストラクターがつくるので安心！



すっきり！

**お詫び** 「いきいき人生12月号」に体力測定会と運動教室のチラシを同封するご案内をしていましたが、運動教室の日程に変更があったため同封致しませんでした。ご参加希望の皆様には、ご迷惑をおかけしましたこと心よりお詫び申し上げます。

きりとりせん

健康運動教室応募用紙					希望回 ※2回とも希望可
参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名		第3回・第4回
	住所	大田区	電話		
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名		第3回・第4回
	住所	大田区	電話		

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。