

令和5年度

～生涯現役！シルバー世代もっとパワーアップ企画～

【シニアいきいき健康運動教室】

第1回 カラダを整える呼吸と体操

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教える
学びと実践の健康運動教室です！

今回は3つの体操メニューでカラダを整えるにゃん！

7月19日（水）開催

シンプル調整体操
縮んだカラダを
ほぐして本来の姿勢に

カラダをゆるめる
ストレッチ
ほぐした筋肉を
伸ばそう



呼吸と
セルフリンパマッサージ
呼吸と
気持ちよいマッサージで
自律神経を調節

令和5年度～生涯現役！シルバー世代もっとパワーアップ企画～

「シニアいきいき健康運動教室」 募集要項

日時 令和5年7月19日（水） 10：00～11：00

場所 ティップネス蒲田店 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 ※会員でない方も応募可

※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 500円

定員 30名

募集期限 令和5年7月10日（月） 必着

応募方法 センターへ電話、郵送、FAX（03-3734-0722）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



きりとせん

応募用紙				
健康運動教室				
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。