



～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第4弾】

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ンを
体験してみませんか？

初めての方、もちろん経験者の方も参加可能です。

マシ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。

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ので安心！



- 日程 令和6年2月21日（水）
- 時間 第1回 13：15～14：15（受付開始 13：00） 第2回 14：15～15：15（受付開始 14：00）
※第1回と第2回は同じメニューです。第1回・第2回・どちらでも可のいずれかを選んでください。
- 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
※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 各回12名
- 募集期限 令和6年2月14日（水） 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

すっきり！



きりとりせん

健康運動教室応募用紙				希望回
参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名	第1回・第2回 どちらでも可
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名	第1回・第2回 どちらでも可
	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。