

あなたの体力年齢は 今、何歳？

ぜひ一度
ご参加ください

踏み台昇降

立ち幅跳び

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横跳び



体力測定・「ご自宅でもできる体操教室」開催♪

開催日		時間	レッスン名	所要時間	場所	定員	参加費
1/16 (木)	1/23	9:15 - 10:00	貯筋体操	45	会議室	各15名	¥750
		10:15 - 11:15		60			¥1,000
		11:30 - 12:15		45			¥750
1/17 (金)	1/31	9:30 - 10:15	リズム体操	45	和室	各6名	¥750
		10:30 - 11:00		30			¥500
		11:15 - 12:00		45			¥750
1/27 (月)	1/30	9:30 - 10:15	ストレッチ体操	45	和室	各6名	¥750
		10:30 - 11:00		30			¥500
		11:15 - 12:00		45			¥750
1/30 (木)	1/30	9:30 - 10:45	体力測定		会議室	各20名	¥1,300
		11:00 - 12:15					

【対象/定員】 台東区在住、在学、在勤の16歳以上の方 / 各回先着6～20名

【受付】 12/5(木)10:00～事前電話予約スタート(レッスン前日16:00まで)

※空き枠がある場合、レッスン当日、来館受付可

※参加費は当日お支払いください



【当日の流れ】 ①社会教育センター1階にて教室参加の旨を申し出てください

②受付枠確認後、その場にて上記参加費をお支払い

③支払い完了後、レッスン会場「3階(会議室・和室)」までお越しください

【レッスン内容】

レッスン名	内容
貯筋体操 60.45分	日常生活に必要な筋力を維持・向上を目指し 椅子を活用しながら、ご自宅でできる運動を紹介します
リズム体操 45.30分	音楽に合わせた有酸素運動を行うことで 体脂肪の燃焼を促します
ストレッチ体操 45.30分	床や椅子を用いて全身のストレッチを行います 朝から体を動かし、気持ちの良い1日を過ごしませんか
体力測定 75分	学生時代に実施した事のある測定を実施 ご自身の現状体力(運動)能力を把握し、維持向上を目指しませんか

【お持物】 「運動できる服装・タオル・お飲み物・参加費」



【担当】

台東区立清島温水プール 指定管理者 JN共同事業体

野村不動産ライフ&スポーツ 縦山・永野



陸上でも楽しめるレッスンしていきます。

覚えて帰って自宅での習慣化したら嬉しいです。

健康年齢-5歳目標です！ 縦山(もみやま)

プール以外でも取組める「簡単な運動方法」をご紹介します

一緒に健康寿命伸ばしていきましょう♪ 永野



【会場・お問い合わせ】

台東区立社会教育センター 指定管理者 JN共同事業体

TEL : 03-3842-5352