

年齢を重ねていくうちに、筋肉は徐々に減っていきます。

いつまでも、健康的な日常生活を送れるよう、あなたも一緒に運動しませんか？

参加者は
りんぐるプログラムが
1回 300円で
受けられます



さんじょう 健康運動教室

新規会員
募集します！

体幹や下半身の筋力を高める運動を中心としたメニューを通じて、
体力・筋力を向上させ、健康的な日常生活を送る事を目的とします。

けんこう運動教室の流れ

- 1 運動を始める前に血圧測定と、体組計にて筋肉率等測定します。
- 2 ストレッチを15分位行います。
効果・目的 ・体の柔軟性が増します。
・ケガを予防します。
- 3 筋トレを30分位行います。(11種目)
- 4 TVを見たり、お話などしながらエアロバイクにて有酸素運動30分
- 5 終わりに各自でストレッチを行い終了となります。



●会場

①三条市総合福祉センター ②三条市栄体育館 ③三条市体育文化会館 ④下田保健センター
時間及び定員につきましては、各会場により異なりますので、お問い合わせください。

●参加費

- ・ひめさゆりコース(週1回、指導員あり) 2,000円/月
- ・はなしょうぶコース(週2回、指導員ありと指導員なし) 3,000円/月
- ・ひまわりコース(週2回、指導員あり) 3,500円/月

*スポーツ安全保険料 年間(64歳未満)1,850円/(65歳以上)1,200円