



介護予防教室開催のご案内

「老化は足から」とよく言われ 足腰の衰えは多くの方が自覚しています
脚力やバランス感覚の低下は
転倒を引き起こし 寝たきりにも繋がります
体力を高め いつまでも自分の足でしっかりと歩いていくために
お元気なうちから運動習慣を身につけてはいかがでしょうか

いつまでも自分の足で歩いていこう!

FC町田ゼルビア主催 介護予防教室 (シニア世代の運動教室)

- ▶ 参加対象 ・市内にお住まいの65歳以上のお一人で歩ける方
・最近体力の衰えを感じている方
・医師や他の方から運動をすすめられている方 また禁止されていない方

参加費 7000円(スポーツ安全保険 施設使用料含む)
※10/21ゼルビア観戦チケットは参加費に含まれません

講師 柴田 智(ケアフルクラブ悠々園)

場所 ケアフルクラブ悠々園(町田市能ヶ谷3-2-1)鶴川駅徒歩8分 P有り

定員 25名(先着順)

持ち物 飲み物 タオル ※動きやすい服装、運動靴でご参加下さい

お問合せ 申込み ケアフルクラブ悠々園 042-708-1380

日程 ①7/14(土)14~15:30 ②7/28(土)14~15:30 ③8/11(土)14~15:30
④8/25(土)14~15:30 ⑤9/8(土)14~15:30 ※⑥9/19(水)15~16:30
⑦10/13(土)14~15:30 ⑧10/21(日)未定 ⑨11/10(土)14~15:30
※⑩11/21(水)15~16:30 ⑪12/1(土)14~15:30 ⑫12/22(土)14~15:30
※⑥⑩は小野路グラウンド使用 ⑧はゼルビア応援バスツアー(別料金)



▶ お申込みの方に詳細のご案内を郵送致します