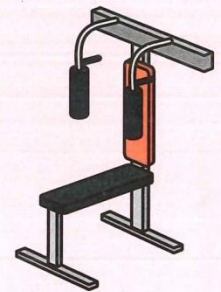


# ① シニア筋力トレーニング教室

トレーニングマシンを使って、個人の体力・筋力に合わせた運動を行います。いつまでも自分で動ける元気な身体を作れます。

- 対象 / 要介護認定を受けていない、市内在住の65歳以上の方。＊新規の方のみ対象
- 参加費 / 月額2,200円(税込)
- 送迎 / 無
- 開催期間 / 第1期:7月上旬～9月下旬(受付終了)
- 定員 / 各期 20人 (先着順)
- 第2期:10月上旬～12月下旬(市報で募集予定)(各3か月間)

| 実施場所                             | 内容                  | 実施曜日 / 時間                         |
|----------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| フィットナース神埼<br>(神埼町田道ヶ里<br>1998番地) | 集団指導<br>(参加は必須)     | 木曜日または金曜日のいずれかを決めて参加いただきます。10:00～ |
|                                  | 個別トレーニング<br>(参加は自由) | 月曜日・火曜日・水曜日<br>10:00～12:00        |



# ② 筋力アップ養成塾

運動指導士等の指導のもと、参加者同士で楽しみながら椅子に座ってできる運動やエアロビクス的な体操を行い、筋力の維持・向上を目指します。

- 対象者 / 市内在住の65歳以上の方
- 参加費 / 1回200円
- 開催期間 / 6月中旬～3月(月に2～3回実施。随時募集中。)
- 送迎 / 無

| 実施場所                | 実施曜日 / 時間                   |
|---------------------|-----------------------------|
| そよかぜ荘または神崎市脊振交流センター | 水曜日 ※今年度より変更<br>13:30～15:00 |
| 神崎市中央公民館            | 木曜日<br>14:00～15:30          |
| 千代田町福祉センター          | 火曜日<br>13:30～15:00          |

