

65 歳以上の男性限定！

シルバーエイジからの

ファンクショナルトレーニング講座

ファンクショナルトレーニングとは？

ストレッチや筋力トレーニング、敏捷性のトレーニングなど複合的な運動を組み合わせ、従前からのトレーニング方法である「部位を鍛える」事に加えて、「動作を鍛える」事を重視したトレーニングです。

登山に向けて体力強化！
ゴルフの飛距離アップ！
若々しい体をつくりたい！



【日にち】 2月4日（火）・ 2月18日（火）

3月3日（火）・ 3月17日（火） ※1クール4回の講座です

【時 間】 10：00 ～ 11：30

【場 所】 いきいき交流プラザ サンタの笑顔（中央3丁目）

【対 象】 町内在住の 65 歳以上の男性

【定 員】 10名（先着順）

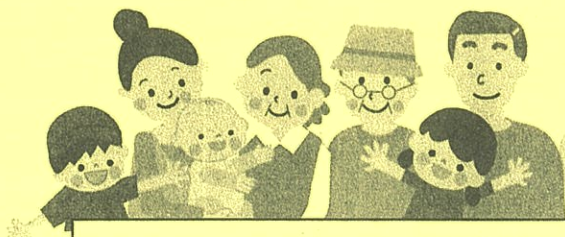
【内 容】 床でのストレッチング・上下肢の筋力トレーニング

バランストレーニング・アジリティ（^{びんしょうせい}敏捷性）トレーニング など

【利用料】 1回 200円

【持ち物】 上靴・運動しやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物

【講 師】 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士



くりやま健康マイレージ対象講座です
*1回につき1ポイント

《お問い合わせ・お申込み先》

栗山町地域包括支援センター（栗山町役場 新庁舎 1階⑥番窓口）

電話 73-2255