

# 高齢者トレーニング教室

8月広報にて募集予定

## 令和6年度 高齢者トレーニング 教室

目的 ・寝たきりや介護が必要にならないように筋機能の向上を目的とする。  
・筋力トレーニングを中心に、家庭でもできる筋トレやウォーキングなどの運動を行う。

日時 午後1時30分～午後3時00分。

**【 全10回 火曜日 】** ※日程は変更する場合があります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
10月15日	10月22日	10月29日	11月5日	11月12日

会場 スギ薬局知立福祉アリーナ 柔道場

対象・人数 60歳以上（知立市内在住者） 20名（抽選）

受講料 64歳以下：2,050円 65歳以上：1,400円  
（必要経費 200円 手数料・名札代 他を含む）

持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、水分補給用飲料

指導者 総合体力研究所所員