

シニア体カアップステーション

前年度は、財団法人 健康・体力づくり事業財団の委託により実施を致しました。

気軽に楽しく 体力づくり
カラダ元気、ココロ楽し！
まず体を動かすことから
始めてみましょう。

ピュアスポーツクラブでは、中高齢者対象に週に1回程度気軽に参加できる健康・体力づくりプログラムを実施します。全てのプログラムに指導者が付き、これまであまり運動習慣のない方でも親しみやすく、安心できる内容となっています。また、体を動かすだけでなく、健康や栄養などに関する講演会も開き、健康・体力づくりに関する意識の高揚を図るとともに、地域の皆様の運動習慣の形成を目的とします。

実施期間 : 平成19年4月14日～平成19年7月31日まで

主な会場 : 静岡大学、静岡市南部スポーツ広場

静岡市健康文化交流館 来・て・こ 他

募集定員 : 30名(先着申込順)

参加費(全17回) : 12,000円(保険代込)

〈ステーション内容〉

いつでも誰もが好きな時に参加できるエンジョイスポーツの場を提供。体力測定を行い、運動効果の把握。運動・健康の相談等のコミュニケーションの場を提供し、健康体力づくりの意識の高揚を図る。ウォーキング、ヨガ、ダンス、グラウンドゴルフ、シニアサッカー、カローリング、テニス、メンタルトレーニング・栄養学講座...など多彩な教室を開催予定。

全17回の教室の日程や内容など詳細は裏面をご覧ください

【お申し込み方法】

お名前 ご住所 お電話番号 ご年齢 を明記の上
電話・FAX・メールにて下記までお申込み下さい。

【お問合わせ＆お申込み先】

NPO法人

ピュアスポーツクラブ

TEL:054-289-8100

E-mail info@pure-sc.org

FAX:054-654-6661

URL <http://www.pure-sc.org/>

〒422-8017 静岡市駿河区大谷780-12

先着順!