

元気な体力と足腰を…！

一緒に運動しませんか？

# 生活筋力向上® ゆっくりプログラム

## 【日時・場所】

毎週月曜日 13:00～13:50 出雲ゆうプラザ2階スタジオ  
※祝日休講

## 【内容】

筋力・体力の維持向上、骨粗鬆症予防等を目的とした教室です。

椅子に座ったままでできる運動・マットを使った運動等、自重を利用した負荷なので、体力や足腰に不安を感じておられる方でも参加できる運動になっています！

目の運動や頭の運動等のアイスブレイク、受講者さん同士での会話も弾み、楽しく運動に取り組むことができます。

## 【月謝】

2,500 円(月 4 回実施の場合)

## 【持ち物】

- ・室内用シューズ
- ・ヨガマット(体験の際は不要です)
- ・飲み物



**参加対象：60 才以上**

## 【お問い合わせ方法】

参加をご希望の方は、以下のいずれかの方法にて事前にご予約をお願いいたします。

※無料体験・見学も受け付けております。

- ・出雲ゆうプラザに電話予約
- ・フロントにて直接予約

出雲ゆうプラザ

〒693-0037

出雲市西新町 1 丁目 2547-2

☎0853-30-0707

講師 井原 巧騎

(介護予防運動指導員)