

心身ともに  
伸びやかに!!

# シニアのびのび教室

R8.4月3日~R9.3月19日 毎週金曜日11時~11時50分

※開催のない日もございます。詳しくは裏面をご確認ください。

シニア層に必要なストレッチや筋力向上運動、脳神経を刺激するための脳トレなどを中心に行います。また、運動指導員のガイドのもと、皆さんで楽しく進めていくことで、体だけでなく心も伸びやで健康な状態になることを目指します。

椅子を使用して運動します



## こんな人におすすめ!!

- ・いつまでも健康的で自立した生活を送りたい
- ・楽しく運動習慣を身につけたい
- ・慢性的な不具合を軽減させたい(肩こりなど)
- ・気軽に運動教室に参加したい

## うらやす健康貯金計画

シニアのびのび教室は500ポイント

日常の運動を記録できる貯金通帳をプレゼント♪  
日々の運動(身体活動)をポイントとして記録し、見える化することは運動習慣の獲得に役立ちます。健康に勝る宝なし! 目指せ1億ポイント!



📍 場 所 バルドラール浦安アリーナ 5階会議室

👤 対 象 65歳以上の方 先着25名

💰 費 用 100円

🎒 持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

うらやす健康貯金通帳 \*お持ちでない方は当日配布します

🕒 受 付 当日10時40分より体育館1階窓口にて開始

📞 問 合 バルドラール浦安アリーナ 047-355-1110

お気軽に  
ご参加ください!



## 令和8年度 シニアのびのび教室 開催スケジュール

4月	3日	10日	17日	24日	
5月	1日	8日	15日	22日	29日
6月	5日	19日	26日		
7月	3日	24日	31日		
8月	14日	28日			
9月	4日	11日	18日	25日	
10月	9日	16日	30日		
11月	6日	13日	20日	27日	
12月	4日	18日			
1月	8日	15日	22日	29日	
2月	5日	19日	26日		
3月	5日	12日	19日		

※スケジュールは予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。