

- ▶ 参加方法：事前申込は必要ありません。当日、メインアリーナ内の総合受付までお越しください。
- ▶ 持ち物：プログラムにより異なります。

10時～10時30分

中央武道館
トレーニングルーム指導員担当



運動プログラム ～ 腰かけ体操 ～

内 容

“いすに腰かけ”ストレッチやリズムエクササイズ

ストレッチやリズムエクササイズ、筋力トレーニングを行います。

いすに座った状態で運動をすることで、運動が不慣れな方でもご参加いただけます。ご自身のペースに合わせながら一緒に運動しましょう！

運動強度：★☆☆☆

主対象：65歳以上の方 ※65歳未満の方も参加可能

受 付：特になし、9時30分から入場可能

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

<参加特典>

プログラム受付時、

参加者全員に野菜をプレゼント！



10時50分～11時05分

体力測定 ～ 開眼片足立ち ～

目を開けたまま片足立ちになり、何秒耐えられるか時間を計ります。

脚の筋力やバランス能力をみるもので、長い時間耐えられるほど転倒しにくく安定して歩くことができます。将来の転倒予防のためにも、今の状態を測定してみませんか？

※1名ずつではなく参加者全員一斉に測定しますので、待ち時間はありません。



受 付：特になし

持ち物：動きやすい服装

11時10分～12時

総合体育館
トレーニングルーム指導員担当



運動プログラム ～ はだしDEカラダほかほか体操 ～

内 容

“素足”でのストレッチやリズムエクササイズ

前半はマットでのストレッチ、後半は音楽に合わせて立位でリズムエクササイズを行います。

素足でしっかり大地を踏みしめ、元気よく動きます。全身の筋肉をのびやかに動かし、体も心もほかほかにほぐしましょう！

運動強度：★★☆☆

主対象：65歳以上の方 ※65歳未満の方も参加可能

受 付：特になし、10時50分から入場可能

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマットもしくはバスタオル

(貸出用ヨガマットは数に限りがあります)

<参加特典>

プログラム終了時、

参加者全員に野菜をプレゼント！



【駐車場のご案内】 駐車場は有料となります。4時間30分以上駐車される場合、最大料金600円となるサービス券を発行しますので、総合体育館1階事務所までお越しください。

主催

公益財団法人うらす財団

協力

一般社団法人 浦安市スポーツ協会、JAいちかわ

アクセス

浦安市舞浜2番地27

京成バス千葉ウエスト（旧名：東京ベイシティバス）『運動公園』下車すぐ

お問い合わせ

バルドール浦安アリーナ（浦安市総合体育館）

☎ 047-355-1110 （休館日：第1・第3水曜日）

