

2008年度
募集

はつらつ健康塾

筋力トレーニング

+ 歩行で

はつらつ生活



フィットネスクラブに通いたくても、「施設やプログラムに不安」「月会費を払っても通う自信がない」と、健康づくりをあきらめていませんか？

週1回フィットネスクラブに通い、インストラクターと一緒に健康づくりをしましょう！！

- 【対象】市内在住の65歳以上で自力で実施場所へ通え、医師から運動制限などの指示を受けていなく、運動に支障がない方
- 【内容】体調チェック・ストレッチ・筋力トレーニング・歩行運動ほか
(少人数クラスですので、親切丁寧に指導致します。)
- 【期間】週1回(3か月:全12回)90分間(集合・準備などの時間含、正味60分)
- 【会場】コナミスポーツクラブ 調布(菊野台1-34-1 調布スポーツセンター北側)
- 【定員】各コース10人(多数抽選) < 木曜日午後は、経験者コースです。 >
- 【費用】6000円(3か月:全12回分/税込) < 初回講習時に一括全納して頂きます。 >

期	募集開始 (市報掲載日)	募集締切 (往復葉書必着)	曜日コース (午前:10:00~ 午後:15:00~)	事前 説明会	日程 (3.13.23日は、メンテナンスの為休み)		
	3/20	3/31	火曜(午前 午後)	4/15	4/22 ~ 7/22	5/13.6/3休み	
			木曜(午前・午後)	4/17	4/24 ~ 7/17	7/3休み	
(予定)	7/20	7/31	火曜(午前 午後)	8/19	8/26 ~ 11/18	9/23休み	
			木曜(午前 午後)	8/21	8/28 ~ 11/27	10/23.11/13休み	
(予定)	11/5	11/15	火曜(午前 午後)	11/25	12/2 ~ 3/24	12/23・30.1/13. 2/3.3/3休み	
			木曜(午前 午後)	12/11	12/18 ~ 3/12	1/1休み	

< 期の木曜日午後は、経験者コースです。 >

問合せ

調布市福祉健康部高齢者支援室 TEL 042-481-7150

コナミスポーツクラブ 調布 TEL 042-490-2833