

参加者
募集中

はつらつ運動サークル に参加しよう



チア学生と一緒に楽しく
心肺機能や持久力をアップ！



専門のインストラクターの指導で
水中運動は少ない負担で
大きな効果が得られます！

追手門学院大学と茨木市老人クラブ連合会とシンコースポーツと地域福祉課が
タッグを組んで健康で元気なシニアになっていただくために
65歳以上を対象としたエクササイズを提案しました

	体育館運動	水中運動	水中運動
会 場	追手門学院大学 安威キャンパス体育館	西河原市民プール	五十鈴市民プール
運動内容	エアロビックエクササイズ	アクアエクササイズ	アクアエクササイズ
期 間	4～7月 週1回 全13回 9～12月 週1回 全13回 (通期也可)	4～6月 週1回 全13回 9～12月 週1回 全13回 (通期也可)	4～6月 週1回 全13回 9～12月 週1回 全13回 (通期也可)
曜 日	月曜日	金曜日	水曜日
時 間	8：15～9：00 (45分間)	12：15～13：00 (45分間)	13：15～14：00 (45分間)
参 加 費	1,500円 (単期)	1,000円 (単期)	1,000円 (単期)
その他の費用	保険料 1,200円	プール代 300円 (1回)	プール代 300円 (1回)
インストラクター	追手門学院大学チア学生	シンコースポーツインストラクター	シンコースポーツインストラクター
その他の特典	体力測定の実施 (各期の前後2回)	体力測定の実施 (各期の前後2回)	体力測定の実施 (各期の前後2回)
	※自宅で行う転倒予防エクササイズ (週1回) の自主教材と歩数計 (貸与) も用意しています		
募集人数	10人程度	10人程度	30人程度
	※各会場とも実施人数を30名で予定しています		

お問い合わせは

茨木市老人クラブ連合会 T e l 072-633-7755

(火・水・木・金曜日 13時～16時にお願いします)