

～水沢地区限定～

# シニア運動クラブ体験

～はじめましょう！運動がある生活～



シニア運動クラブは、中高年を対象とした教室です。スタジオ教室では、ストレッチ体操や筋力トレーニングを、水中運動教室では、水の抵抗を利用した筋力トレーニングや運動をおこないます。運動が苦手な方や初めての方もお気軽にご参加いただけます！

■期 間：10月2日(月)～10月27日(金)

上記のうち、月・火・木・金曜日

■時 間：10:30～11:30

■参加費：500円(税込)/回

■対 象：60歳以上の男女

■持ち物：【スタジオ教室】動きやすい服装、内履き、タオル

※水分補給用飲料をご持参ください

※プール教室も受講できますので、詳細はお問い合わせください



■申込方法：

参加希望日前日までにお電話にてお申込みのうえ、受講当日に受付にて参加費をお支払いください

※申込時にスタジオもしくはプールからお選びください



## 送迎バスについて



教室時間に合わせ、送迎バスを運行しております。

曜日により送迎路線が異なりますので、詳しくは、窓口へ直接またはお電話でお問い合わせください。

ご参加お待ちしております！



公益財団法人体力づくり指導協会  
十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙 1495-8  
TEL.025-758-3343  
www.tairyoku.or.jp/



T-1709HF-0056



# 心肺蘇生法 (CPR) AED 講習会を開催します

無料

十日町体力づくり支援センターでは、施設利用者および施設近隣の皆さまを対象に各種公民館や集会場等へ指導員を派遣し、「心肺蘇生法(CPR)・AED無料講習会」を開催します。以下の日程のうち、都合の良い日をお選びになり、お申し込みください。災害はいつやってくるかわかりません。ご家族、友人、大切な方の「いのち」を守るためにも、心肺蘇生法とAEDを体験し、いざという時のために備えましょう。

## 目の前で人が倒れていたら…あなたは胸骨圧迫やAEDをできますか？

十日町体力づくり支援センターでの開催日程について

開催日程：10月1、8、15日（日）14時～15時  
人数：12名程度 参加料：無料  
場所：十日町体力づくり支援センター内  
服装：動きやすい服装（スカート不可）



集会所等への指導員派遣について

10月2日（月）～13日（金）までの間で、ご希望の日時・場所に指導員を派遣いたします。まずは、お電話でご相談ください。  
※ご希望に添えない場合もございます

## 平成29年度9月・10月イベントスケジュール



### ■9月4日（月）～ ヨガ教室体験

はじめよう 運動がある生活。経験豊かな講師陣が、わかりやすく指導いたします

### ■9月18日（月・祝）敬老の日 特別一般開放

プール一般開放利用料金を通常料金の半額でご利用いただけます

### ■10月9日（月・祝）体育の日 体力測定会&特別一般開放

子どもから大人までどなたでも参加できます。親子での参加も大歓迎  
体力測定ご参加の方は測定後、プール一般開放を無料でご利用いただけます！！



無料講習会のお申込み、および詳細は当施設へお問い合わせください！！