

# 取手グリーンスポーツセンター いきいき教室(65歳以上対象)

## ①いきいき健康体操

内容 転倒防止に必要なトレーニング・ストレッチ等ゆっくりとしたペースで行います。

場所 取手グリーンスポーツセンター 研修室

持ち物 運動着・室内履き・タオル・飲み物

火曜日	14:10～15:00	9月24日	10月1日	10月15日	10月22日	全8回	一括4,400円
		10月29日	11月5日	11月12日	11月19日		

## ②いきいき水泳

定員15人

内容 20分間水慣れや水中運動を行い、その後クロールと背泳ぎの泳法レッスンを行います。

場所 取手グリーンスポーツセンター 室内プール

持ち物 水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル

水曜日	14:00～14:50	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	全8回	一括4,400円
		10月30日	11月6日	11月13日	11月20日		

## ③いきいき筋力アップ体操

内容 元気で活発な日常生活を過ごす為に、簡単な筋力トレーニングなどを実施していきます。

場所 取手グリーンスポーツセンター 研修室

持ち物 運動着・室内履き・タオル・飲み物

木曜日	14:10～15:00	9月26日	10月10日	10月17日	10月24日	全8回	一括4,400円
		10月31日	11月7日	11月14日	11月21日		

## ④いきいき水中ウォーキング

内容 水中ウォーキング・ストレッチ・ジョギングを中心に筋力トレーニング・ストレッチを水の力を利用し行います。

場所 取手グリーンスポーツセンター 室内プール

持ち物 水着・スイミングキャップ・タオル

金曜日	14:00～14:50	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	全8回	一括4,400円
		10月25日	11月1日	11月8日	11月15日		

指定管理者:TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体 取手グリーンスポーツセンター

○申込みについて

申込み方法：往復はがき、または総合受付にて返信用はがきを持って直接申込み

応募締切：2024年9月13日(金)必着

結果発表：2024年9月17日(火)以降、返信用はがきでお知らせ

申込先：〒302-0032 取手市野々井1299番地

取手グリーンスポーツセンター「教室担当」宛

注意事項：申込者が定員を超える場合は抽選となります。

当落は返信はがきにて本人にお知らせ致します。

各教室、各曜日一通ずつの申込になります。

募集定員より大幅に少ないときはやむを得ず中止になる場合がございます。

教室の参加に何ら支障なく、グループ練習が可能の方が対象です。

当選された方はキャンセルがないようお願い致します。

取手・我孫子市内在住の方を優先致します。

往復用 表面

〒302-0032	
茨城県取手市野々井1299番地	
取手グリーンスポーツセンター	
「教室担当」宛	

往復用 裏面

〒〇〇〇-〇〇〇〇	
〇〇〇〇〇〇〇〇	①教室名
〇〇〇〇〇〇〇〇	②曜日・時間
〇〇〇〇〇〇〇〇	③氏名(フリガナ)
〇〇〇〇〇〇〇〇	④生年月日・年齢・性別
〇〇〇〇〇〇〇〇	⑤住所
〇〇〇〇〇〇〇〇	⑥連絡先電話番号
〇〇〇〇〇〇〇〇	⑦現在の泳力 (水泳教室申込時のみ)