

# TAC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	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	全8回	一括4,400円
		2月25日	3月4日	3月11日	3月18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	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	全8回	一括4,400円
		2月26日	3月5日	3月12日	3月19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	1月23日	1月30日	2月6日	2月20日	全8回	一括4,400円
		2月27日	3月6日	3月13日	3月27日		

## ④いきいき水中ウォーキング

定員20人

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	1月31日	2月7日	2月14日	2月21日	全8回	一括4,400円
		2月28日	3月7日	3月14日	3月21日		

TAC取手グリーンスポーツセンター

指定管理者:TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体

<https://www.toride-green-spocen.com>

0297-78-9090

○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：2025年1月14日(火)必着

結果発表：2025年1月15日(水)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

TAC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	
T A C 取 手 グ リ ー ン ス ポ ー ツ セ ン タ ー 「 教 室 担 当 」 宛	茨 城 県 取 手 市 野 々 井 1 2 9 9 番 地

往復用 裏面

〒〇〇〇-〇〇〇〇	
〇 〇 〇 〇 様	〇 〇 県 〇 〇 市 〇 〇 〇 〇 〇
	①教室名
	②曜日・時間
	③氏名(フリガナ)
	④生年月日・年齢・性別
	⑤住所
	⑥連絡先電話番号
	⑦現在の泳力 (水泳教室申込時のみ)