

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	4月22日	5月13日	5月20日	6月3日	全8回	一括4,400円
		6月10日	6月17日	6月24日	7月1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	4月23日	4月30日	5月7日	5月14日	全8回	一括4,400円
		5月21日	6月4日	6月11日	6月18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	4月24日	5月1日	5月8日	5月15日	全8回	一括4,400円
		5月22日	6月5日	6月19日	7月3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	4月25日	5月2日	5月9日	5月16日	全8回	一括4,400円
		5月23日	6月6日	6月13日	6月20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4月13日（日）必着

結果発表：2025年4月15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

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	茨 城 県 取 手 市 野 々 井 1 2 9 9 番 地
「教室担当」宛	

往復用 裏面

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