

# 座って出来るエクササイズ

## 第3期のテーマ 筋トレの効果は若返り ～筋肉は裏切らない～

☆こんな方にオススメ！

- ・日頃から運動不足を感じている方
- ・立って行う体操に不安のある方
- ・少しの運動で疲れやすい方など。

年齢制限なく、どなたでも参加可能です。  
音楽に合わせて楽しく健康維持をしましょう！



1回から  
参加OK!

### 開催日程

1月22日(木)／2月5日(木)  
2月19日(木)／3月5日(木)／3月19日(木)

各回 10:00～11:00(9:30開場)

### 参加費

各回

600円

※当日支払制 ※現金のみ

会場 サンハートホール

講師 介護予防指導士  
内村 真由美

### 持ち物

飲み物(水または白湯)  
動きやすい服装

### 申込方法

各回開催日の2週間前 (10:00～) 募集開始！

お電話またはサンハート窓口にてお申込みください。参加費は、当日のお支払をお願い致します。

### ご受講にあたって

- 動きやすい服装でご参加ください。
- 身体をしめつける物、アクセサリー類ははずしてご参加ください。
- 車いでのご参加も可能です。
- 途中体調が悪くなりましたら、無理をせず速やかにスタッフにお声掛けください。
- レッスン中での身体の事故が発生しました場合、当館では応急の措置のみを行い、その後の治療その他の責めは負いません。