

グルッポシニア健康クラブ ～貯“筋”して10年後も元気に～

2018年
5月8日より
開催

グルッポシニア健康クラブについて

一人でも参加できます！

立って行う運動



イスに座っての運動



- ・疲れにくくなった！
 - ・姿勢が良くなった！
 - ・普段の生活が楽になった！
 - ・積極的に外に出るようになった！
- などなど

- 5月からはじまる運動教室の詳細については、
- 裏面をご覧ください。
 - 中部大学スポーツ保健医療学科の尾方までご連絡ください。

尾方連絡先: hisaoga@isc.chubu.ac.jp
0568-51-6425

★介護が要らないカラダづくりのために、今後のカラダづくりの計画と一緒に考えていきましょう。

★専門の知識を持った者(中部大学講師陣他)が、健康づくりのサポート・アドバイスをします。

【運動指導者】桶野留美 (中部大学非常勤講師)

シニアや子どもの運動指導の実績多数!

【主なサポートスタッフ】

堀田典生 (中部大学スポーツ保健医療学科准教授)

對馬 明 (中部大学理学療法学科教授、理学療法士)

●対象者:

・50歳以上の方

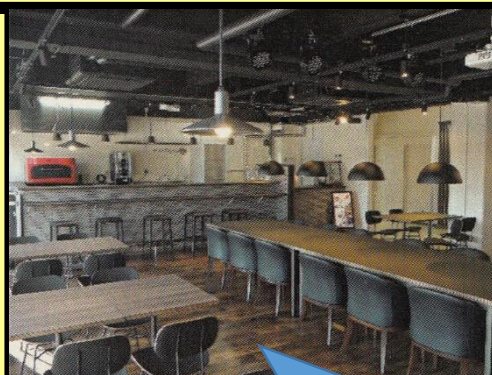
・医師から運動を禁止されていない方

・要介護・要認定をされていない方

●開催日時:毎週火曜日 14:45~15:45

●募集人数:30名(定員を大幅に超えた場合には抽選を行います。)

●料金:4500円/月(4回分ドリンク付)



センター内にカフェがあります。運動と一緒に楽しみましょう!

5月の教室開始に先立ち体験会を実施します

★4月24日 14:45~15:45

★参加費:500円

場所:春日井市高蔵寺まなびと交流センター体育館
(グルッポふじとう)

主催:高蔵寺まちづくり株式会社

企画協力:中部大学スポーツ保健医療学科尾方研究室

お問い合わせ:グルッポイベント事業部(まちのエキスパネット) TEL37-2933