

シニアのための 健康リフレッシュ体操Ⅰ（全4回）	シニアヨーガ（全6回）	体操で健康づくり（全6回）
<p>まず自分の体を知ることから始めてみよう！ 脳と体のエクササイズでますます健康な身体に！</p> <p>実施日 5/13・15・20・22 時間 10:30~11:45 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 60歳以上 定員 20人 受講料 1,500円 申込受付 4/13~15</p> 	<p>椅子を使い、普段なかなか伸ばせない所もストレッチで身体を動かしながらほぐします。あぐらが組めなくても無理なくできるヨーガです。</p> <p>実施日 5/13・20・27・6/3・10・17 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 60歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 4/20~22</p> 	<p>有酸素運動を中心に自宅でも手軽に継続してできる簡単な体操で楽しみながら無理なく健康づくりをしましょう。</p> <p>実施日 6/2・9・23・30・7/7・14 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 60歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 5/11~13</p> 
ソフトリフレッシュⅠ（全4回）	ソフトリフレッシュⅡ（全4回）	シニアのための 健康リフレッシュ体操Ⅱ（全4回）
<p>身体をほぐし、体幹トレーニングを中心に内側から丈夫で健康な身体づくりをしましょう。</p> <p>実施日 8/18・25・27・9/1 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 60歳以上 定員 30人 受講料 1,500円 申込受付 7/20~22</p> 	<p>※内容は、ソフトリフレッシュⅠと同じになります。</p> <p>実施日 10/6・13・20・27 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 60歳以上 定員 30人 受講料 1,500円 申込受付 8/31~9/2</p> 	<p>※内容は、シニアのための健康リフレッシュ体操Ⅰと同じになります。</p> <p>実施日 10/7・9・14・16 時間 10:30~11:45 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 60歳以上 定員 20人 受講料 1,500円 申込受付 9/14~16</p> 

※詳しくは、福島トヨタ クラウンアリーナ までお問い合わせください。

※都合により、日程が変更になる場合がございます。
詳しくはお問い合わせ下さい。



編集・発行 公益財団法人福島市スポーツ振興公社
〒960-8166 福島市仁井田字西下川原 41番地の1
TEL 024(539)5500
FAX 024(539)5501
<http://www.sportspc.jp>