

# 9月17日(月・祝)開催 シルバースポーツフェスタ

参加費  
無料

## ◎ シルバーリフレッシュ体操

正しい運動の仕方や頻度を分かりやすく指導します。転倒予防や膝や腰痛予防のための簡単な筋力アップトレーニングも行います。

時 間：9:30～10:30 (9:15～受付開始) 会場：体育室

定 員：区内在住・在勤60歳以上の方50人 (事前申込・先着順)

持ち物：運動できる服装、水筒、タオル、室内用運動靴 等

## ◎ 東京五輪音頭-2020-踊り方講習会

2020東京オリンピック・パラリンピックを楽しんでいただく目的で作られた「東京五輪音頭-2020-」をみんなで踊りましょう！

時 間：11:00～12:00 (10:45～受付開始) 会場：体育室

定 員：どなたでも・50人

(事前申込)

持ち物：室内用運動靴 (スリッパ不可)

## ◎ ムリなく！楽しく！水中うんどう

体にかかる負担が少ない水中での歩き方、トレーニングの仕方、腰痛・膝痛緩和のためのリハビリ運動からリラクゼーションまでの指導を行います。

時 間：9:30～10:45 (9:15～受付開始) 会場：プール

定 員：区内在住・在勤60歳以上の方50人 (事前申込・先着順)

持ち物：水着、タオル、水泳帽、ロッカー代20円 等

## 申込み方法

9月5日(水)午前9時より

電話または

深川北スポーツセンター総合受付にて

申込・問合せ：深川北スポーツセンター

☎：3820-8730

