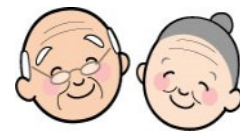


9月18日(月・祝)開催



シルバースポーツフェスタ

ゆったり太極拳

中国の伝統的な健康法で、円に沿った流れるようなゆったりとした動作を呼吸法に合わせて行います。全身運動で心と体を癒しましょう。

時間：9:30~10:30

場所：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



いきいきリフレッシュ体操

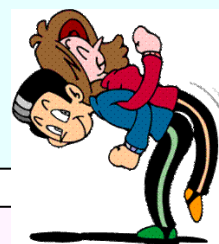
自宅でも手軽に行えるストレッチや全身を使った体操を指導します。また、足腰を鍛えるための簡単な筋力トレーニングも行います。音楽に合わせて楽しく体操しましょう。

時間：11:00~12:00

場所：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



やってみよう! シルバーアクアビクス

初めての方でも、慣れた方でも楽しめる内容です。水を動かし、体を動かし、心を動かします。みんなで楽しく水中ウォーキングや音楽にあわせて体を動かしましょう。

時間：9:30~10:45

場所：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、ロッカー一代20円 等



申込み方法

9月6日(水)午前9時より

電話または深川北スポーツセンター
窓口で受け付けます。

参加費は **無料** です。

(事前申込・先着順)

※更衣室ご利用の場合は、ロッカー代20円がかかります。お帰りの際、10円が返却されます。



申込・問い合わせ

深川北スポーツセンター

電話：3820-8730

住所：江東区平野3-2-20