

募集中!

新たな運動教室  
始まります!



## ぽっぽフレイル予防体操教室

「フレイル」って何? それは、心身の様々な機能が低下し自立した生活を送ることが難しくなる心配のある状態のことを「フレイル」と呼びます。近年そういった中高年の方が増えています。

心と体を軽くする運動の教室が始まります。登録・申し込み不要です、お気軽にお出で下さい。

日時：毎月 第1・3火曜日 午後2:00～3:00

5/18 から始まる新たな運動教室

会場：長沼温泉 ぽっぽの湯 地域文化ホール

内容：柔軟運動、筋力トレーニング、脳トレなど。自分の体力・  
身体の状態に合わせて、楽しく動きましょう。

講師：(公財)藤島文化スポーツ事業団 長谷川苑子・鈴木勝義

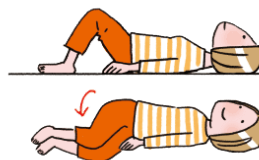
参加方法：始まる時間までにお出で下さい(申し込み不要) 先着20名

参加料：1回 ¥100

対象者：おおむね60歳以上の方。居住地域は問いません、どなたでもどうぞ。

持ち物：●タオル(フェイスタオルの大きさ) ●マスク

主催：長沼温泉 ぽっぽの湯



## 5月の予定



利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

●14:00～15:30／13(木)・19(水)

●19:00～20:30／7(金)・14(金)・19(水)

★受講料／¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームと共通利用資格です。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●12(水)・21(金)／19:00～20:30 \*要予約

★受講料／¥310 ★中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。



健康運動教室／藤島文化スポーツ事業団

●すっきりしよう教室《第2・4火曜 10:00～11:00》

：11(火)・25(火) \*自由参加¥100；【会場】藤島体育館

●リラックスパ体操《第2・4火曜 14:00～15:00》

：11(火)・25(火) \*自由参加 月¥250；【会場】ぽっぽの湯

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00～11:00》

：6(木)・20(木) \*自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜 14:00～15:00》

：6(木)・20(木) \*自由参加¥100；【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜 14:00～15:00》

：7(金)・21(金) \*自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

休み

●トレーニングルーム：毎週月曜／定休日

●本館部分：24(月)\*定期清掃のため終日利用できません。  
屋内運動場、屋外施設は利用できます。