

貸し会議室活用企画：シニア健康増進プログラム

## 「シニア体操教室」

～スポーツインストラクターの指導で健康でいきいきした体を取り戻そう！～

日 時： 令和8年5月～令和9年3月 毎月第2火曜日(以下の日程)全10回 10:00～11:00

①5月12日 ②6月9日 ③7月14日 ④9月8日 ⑤10月13日

⑥11月10日 ⑦12月8日 ⑧1月12日 ⑨2月9日 ⑩3月9日

※1日のみの参加も可能です。

会 場： 海の公園ふれあいセンター会議室(八景島駅より徒歩3分、柴口駐車場より徒歩1分)

主 催： 横浜市緑の協会・金沢臨海サービスグループ(海の公園指定管理者)

指 導 者： 金沢臨海サービス所属スポーツインストラクター

定 員： 15名(最小遂行人数5名から)

参 加 費： 毎回500円(税込・保険料込み) 当日受付にてお支払いください。(現金のみ)

※動きやすい服装・靴(外履き可)でご参加ください。

持 ち 物； ①水分(500ml以上) ②タオル ③別紙「シニア体操教室」申込書

■申し込み■ 電話： 金沢臨海サービス 045-785-3525

### ■プログラム内容■

10:00～10:05 講師自己紹介、教室についての説明

10:05～10:10 脳トレ

10:10～10:30 セルフマッサージ、ストレッチ

10:30～11:00 下肢を中心に筋力トレーニング



海の公園管理センター2階にある  
「ふれあいセンター会議室」で開催。  
お気軽にご参加ください！

## 「シニア体操教室」申込書

開催日時：令和8年5月～令和9年3月 毎月第2火曜日 全10回 10:00～11:00

私は以下の日程でシニア体操教室を申し込みます。

※参加したい日程に○を記入してください。

5月12日		11月10日	
6月9日		12月8日	
7月14日		1月12日	
9月8日		2月9日	
10月13日		3月9日	

当日、傷害保険に加入いただくため以下のご記入をお願いします。

なお、保険代は参加費500円に含まれます。

※収集した個人情報は、明示した利用目的以外には使用いたしません。

お名前	
ご住所	
電話番号	

主 催：横浜市緑の協会・金沢臨海サービスグループ（海の公園指定管理者）

申し込み・問い合わせ先：金沢臨海サービス 045-785-3525