NPO 法人　波佐見ルピナス倶楽部からのお知らせです。

夏季

６０歳からの健康サーキット

こんな方におススメ

- ☑ 衰えた体力を少しでも取り戻したい。
- ☑ 寝たきりになりたくない。
- ☑ 肩こりや腰痛を治したい。
- ☑ 階段の昇降が困難になってきた。

★内容

　自分の体重や器具・マットを使い、有酸素運動（足踏み）と無酸素運動（簡単な筋力運動）を交互に 30 秒づつ約１０分間を数セットおこなうことにより、楽しく効果の高い運動になっています。

　運動が苦手な方や、運動習慣が無い方でも、各個人に合わせた運動メニューを作成致しますので気軽にご参加下さい。

5つの効果

①筋力アップ
②心肺機能強化
③代謝アップ
④リフレッシュ作用
⑤免疫力向上

★開催期間：６月９日（木）～７月２８日（木）
　　毎週木曜日８回コース
★場　　所：ウェイブホール
★時　　間：１０時３０分～１１時１５分
★会　　費：４，２００円（全８回分）
★定　　員：１０名以上で開催いたします。
★対 象 者：６０歳以上
★申込方法：右記の申し込み方法に従って、お申込み下さい。
★申込締切：平成２８年６月７日（火）
★後　　援：波佐見町、波佐見町老人クラブ連合会（仮）

注意事項

心臓病・高血圧・糖尿病・腰痛等で治療中または、身体に不安がある方は病院にて運動の可否を確認して参加下さい。