

運動が苦手な人でも取り組みやすい軽体操プログラムです。



オンライン健康体操 (SOFT※)

体験会のご案内



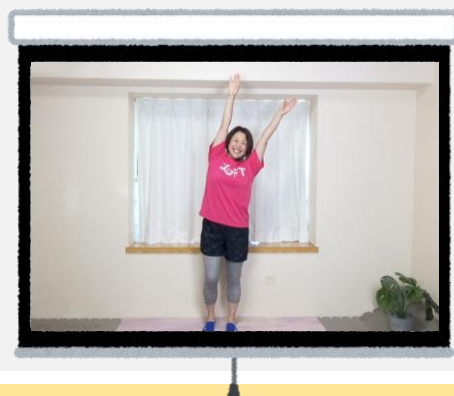
日 時: 9月2日(水) 10:30~

場 所: いきいきセンター 1階 集会室

持ち物: 体操のできる服装、飲み物、タオル

※体操時間は約45分を想定しております。

プロの指導を
近所で、みんなで。
だから、楽しく続く!
効果を実感!



※SOFT (ソフト・Slow Online FiTness の略) とは

ゆっくりとした筋力トレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせた、高齢者でも安全に取り組めて、科学的に効果が実証された運動プログラムです。

⚠ 注意事項

- ◆ 心疾患や脳血管疾患、糖尿病、腎臓病等で通院されている方は、参加について医師にご相談ください。
- ◆ SOFTを行なう際は、事前にご自身で体調のチェックを行ない、体調がすぐれない時は無理に行なわないようにしてください。
- ◆ SOFTを行なう際は、水筒やペットボトル等で飲物をご準備いただき、運動の前・中・後にこまめに水分を補給してください。

問合せ先:

中部高齢者はつらつセンター TEL: 042-550-6101

東部高齢者はつらつセンター TEL: 042-533-2311

担当: 生活支援コーディネーターまで