

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：10月9日(金)～12月25日(金)まで
毎週 (金) 10:30～11:30 頃
場所：いきいきセンター 1階 集会室
募集：先着20名 10/1(木)午前9時より受付順
持ち物：体操のできる服装、飲み物、タオル

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・**S**low **O**nline **F**itness 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。

問合せ・申込み:中部高齢者はつらつセンター

電話：042-550-6101



注意事項 荒天時や施設の都合により、急遽中止となる場合がございます。

- ◆ 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。

明治安田

本コンテンツはあきる野市との包括連携協定に基づき、明治安田が提供しています。

共催：東部高齢者はつらつセンター / 中部高齢者はつらつセンター