

マシン運動教室

申込締切

11/14
(金)

スポーツセンターの先生の指導を受け、
トレーニングマシンを使って効率的に筋力アップを
目指しましょう！
介護予防のための運動も行います。



トレーニングマシンの使い方から
指導いたしますので、初めての方でも
安心してご参加ください。



29日

毎週木曜日

日程

令和7年11月27日～令和8年1月22日(全8回)

※1/1は除く

1/22はお休みとなりました

時間

午後2時～3時30分

会場

千代田区立スポーツセンター(内神田2-1-8)
集会室C・トレーニングルーム

アクセス

地下鉄大手町駅 A2出口より徒歩5分
JR神田駅 西口より徒歩5分



対象

65歳以上の区内在住者で、自立して参加できる方、
教室終了後も仲間と運動を継続したい方

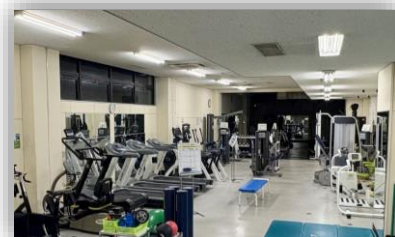
定員

12名

※応募多数の場合は抽選

持ち物

飲み物・タオル
動きやすい服装・室内履きシューズ



申込

日程表(プログラム)

1回	11月27日	オリエンテーション・体力測定・ストレッチ・マシン見学
2回	12月4日	ストレッチ・体操・マシントレーニング(マシンの使い方を知ろう) 栄養(タンパク質について)
3回	12月11日	ストレッチ・体操・マシントレーニング(適切な重さを知ろう) 栄養(効率よく摂取しよう)
4回	12月18日	歯科医師による口腔機能向上プログラム ストレッチ・体操・マシントレーニング(記録をつけて運動しよう①) 栄養(不足しがちな栄養)
5回	12月25日	ストレッチ・体操・マシントレーニング(記録をつけて運動しよう②) 栄養(適度な糖質摂取について)
6回	令和8年 1月8日	ストレッチ・体操・マシントレーニング(記録をつけて運動しよう③) 栄養(健康寿命を延ばすために①)
7回	1月15日	ストレッチ・体操・マシントレーニング(記録をつけて運動しよう④) 栄養(健康寿命を延ばすために②)
8回	1月22日 29日	オリエンテーション・体力測定・ストレッチ・マシントレーニング これからの運動機能サポートについて

※プログラムの内容については、予告なく変更になる場合があります



メールでのお申込み(記載例)

●メールに記載する項目

- ①マシン運動教室の申し込み
- ②氏名・フリガナ ③郵便番号・住所
- ④生年月日 ⑤日中ご連絡のつく電話番号

メール受信後、在宅支援課介護予防担当より
メールにてご連絡させていただきます。

(区からの折り返し連絡をもって予約完了となります。)

