



# シニアニュース

## ◇「カラダ見える化トレーニング」参加者追加募集のお知らせ

新規会場がオープンするため、追加募集します。民間フィットネスジムで筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定し“見える化”します。「感覚」ではなく、客観的なデータに基づくトレーニングです。

### ●筋トレマシクラス

最先端のトレーニングマシンを使って、全身の筋力をバランスよく効率的に鍛えるトレーニング

コース	日程(全16回)	費用
①火曜コース	11月3日～3年2月23日の火曜日	各4,000円
②水曜コース	11月4日～2月24日の水曜日	

### ●しなやかストレッチクラス

筋肉や関節の柔軟性やバランス能力を高めることで、歩行能力の改善をめざすトレーニング

コース	日程(全16回)	費用
③金曜コース	11月6日～2月26日の金曜日	3,200円

### 共通

開催時間／午後1時～3時

場 ピーツエム ジョイユル P2M joiru(中延4-4-3 1階)

区内に住民登録があり、自分で会場までの往復ができる65歳以上で、運動するのに支障がない方各12人(抽選)

申込 10月5日(月)(必着)までに、はがきかFAXに「カラダ見える化トレーニング」とし、コース番号(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を高齡者地域支援課介護予防推進係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6733 Fax5742-6882)へ

※新型コロナウイルス感染防止のため、定員数や開始時間、実施時間、内容等が変更になる場合があります。

令和2年度シルバーダンス・パーティー中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため中止します。ご理解をお願いいたします。

☎高齡者地域支援課介護予防推進係  
(☎5742-6733 Fax5742-6882)