

健康増進ルーム

コーディネーショントレーニング体験会

Q. コーディネーショントレーニングとは？

A. 幼少期から高齢者まで、誰でも楽しく取り組める運動で、多様な動きにチャレンジし、脳と神経回路を刺激する事で、自分の体を巧みに動かす能力が身につきます。
又、日常生活でのつまづきや転倒防止など自分の体を守る事にも効果があります。

日 時:平成30年3月28日(水)

①10:00~10:45 ②14:00~14:45

会 場:裾野市民体育館 健康増進ルーム

対 象:健康増進ルーム利用者(教室修了者)

持ち物:運動の出来る服装・室内用シューズ・汗拭きタオル・飲料

参加費:無料

定 員:各部門 10名

申込み:体育館窓口かお電話で申し込み下さい。

※体験会にご参加の方は、その日に限り健康増進ルームの利用料(100円)が無料となります。

当日は激しい運動はせず、簡単な運動のみを行うので、どなたでも安心してご参加頂けます。

裾野市民体育館 055-993-0303

