

シニアスポーツデー

敬老の日 9/16 (月・祝)



65歳以上の方は、個人利用料が無料です！

8:30~21:30・・・トレーニング室がご利用いただけます。
17:30~21:30・・・体育室で卓球・バドミントン・
ミニテニスなどがご利用いただけます。

※ 事務室受付で、年齢確認ができる公的証明証をご提示ください。
(年齢確認済みの回数券の表紙、いきいきポイント手帳でも可)

特別開催！

参加無料！

【自宅でできる転倒予防エクササイズ】

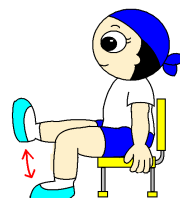
日時：令和元年9月16日(祝) 11:00~12:00

場所：中区スポーツセンター 会議室

対象：65歳以上

受付：9月1日(日) 9時より、電話または窓口にて(定員先着20人)

内容：健康寿命を延ばすため、自宅で簡単に取り組み、転倒や骨折の予防に役立つストレッチ体操、筋力トレーニングを紹介します。



【トレーニングワンポイントアドバイス】

日時：令和元年9月16日(祝) 12:00~17:00

場所：中区スポーツセンター トレーニング室

受付：当日トレーニング室にて先着受付(定員先着20人)

内容：正しいトレーニング方法等、簡単なアドバイスを行います。



主催：(公財) 広島市スポーツ協会・広島市

後援：広島市学区体育団体中区連合会・広島市スポーツ推進委員協議会・広島市老人クラブ連合会

お問い合わせ：中区スポーツセンター ☎082-241-9355まで