

介護予防教室

2026年度 第2期

シニア健康運動

【ミズノオリジナルプログラム】

初心者大歓迎

6月2日(火) 申込開始 !!

高齢者の運動不足解消、介護予防とし運動機能低下
身体的機能低下など、体力に自信のない方
運動が苦手な方でも気軽にはじめられます！！



レベルアップができる3か月1クール**教室**

◆開催日時: 2026年度 第2期 7月3日~9月25日

◆毎週: 金曜日

◆時間 10:00~10:45

◆参加費: **600円**(全13回 7,800円) + 施設利用料

身体機能・生活の質の向上
生活機能改善を目的とした教室

※サブスク会員参加可!! (事前申込) 月額制度サブスク会員制度あり

一般5,500円 / 高齢・障がい・中学生3,300円

月額会費のみ! 受講ができるシステム! お得!

教室以外の時も、

猿楽トレーニングジム、代官山スポーツプラザ、ひがし健康プラザ
3施設も使いたい放題!

他の曜日、時間、使いたい施設の利用料が0円!

■対象: 概ね60歳以上 ■持ち物: 動きやすい服装



申込問い合わせ: 猿楽トレーニングジム

03-3461-3447

(猿楽小学校に隣接しています)

URL: <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-3>




第2期シニア健康体操 **募集受付開始 6/2(火)～** 定員になり次第締切～

第2期(7～9月)教室スケジュール

(教室開始月の1回目、2回目は都度利用で**申込前の体験ができます**)

3ヶ月の教室です。各期によって、教室開催回数は異なります。

・シニア健康体操(金) 10:00～10:45	体験日	
第2期(7～9月)13回 / 定員20名	随時受付中	

シニア健康運動教室のみ**随時体験・入会受付募集!!**

→ 本科開催日

2026年 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ①	4
5	6	7	8	9	10 ②	11
12	13	14	15	16	17 ③	18
19	20	21	22	23	24 ④	25
26	27	28	29	30	31 ⑤	

2026年 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7 ⑥	8
9	10	11	12	13	14 ⑦	15
16	17	18	19	20	21 ⑧	22
23	24	25	26	27	28 ⑨	29
30	31					

2026年 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ⑩	5
6	7	8	9	10	11 ⑪	12
13	14	15	16	17	18 ⑫	19
20	21	22	23	24	25 ⑬	26
27	28	29	30			