

介護予防教室

2026年度 第1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

3月1日(日)募集開始 !!

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

◆日時: 第2026年度1期 4月3日～6月26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>

