

みんな生き生き!!

パワーアップコース

# こぴっと元気倶楽部



カメラアでは介護予防事業として「こぴっと元気倶楽部」を開催します。運動を楽しみながら、「こぴっと」できることを維持したいものですね。詳細は下記の通りとなりますので、皆様のご参加お待ちしております



## 無料体験会 参加者募集!

4月9日(火曜日) 10時~11時半

【内容】対象者：体力を維持したい方・運動したい方・介護予防に興味がある方

\*町内外問わず・年齢制限はありません

内 容：ストレッチ・フィジカルトレーニング(ラダーなどを用いてステップを行います) ペタンク・テニス 等

スタッフ：カメラア スタッフ (日本体育協会公認 スポーツプログラマー 等)

会 場：昭和町総合体育館

持ち物：上履き・水分

申込方法：4月8日(月)までにお電話にてお申し込みください。

TEL:055-275-6851 (月~金 10:00~17:00)



### 通常の活動について

日 時：毎週火曜日(体育館休館日等は除く) 10時~11時半

会 場：昭和町立総合体育館

年会費：5,000円(ヘルスアップウォーキング・3B体操等の会員登録者は免除)

参加費(傷害保険料含む)：

会員 1回 200円 ・ 回数券(11回分)：2,000円(1回お得です♪)

非会員 1回 500円 ・ 回数券(5回分)：2,500円

\*町内在住高齢者かつ、いきいき健康課・包括支援センターによって積極的な介護予防が必要と判断された方は年会費が免除となり、別プログラム「介護予防コース」に参加できます。

送迎可能(送迎希望者は、1回 100円1週間前までにお申し込みください。)

2018年度は3月19日まで活動があります! 無料体験(初回のみ)も大歓迎です!!

## ヘルスアップ ウォーキング

### 無料体験会 参加者募集!

4月3日(水曜日)押原公園 10時集合

対象者：町内外問わず・年齢制限はありません

内 容：押原公園を発着点として約3kmのウォーキングを行います。

持ち物：水分・動きやすい服装・靴

申込方法：4月2日(火)までにお電話にてお申し込みください。

TEL:055-275-6851 (月~金 10:00~17:00)

### 通常の活動について

日 時：毎週水曜日 10時~12時

集 合：押原公園多目的広場

年会費：5,000円(こぴっと元気倶楽部・3B体操等の会員登録者は免除)

参加費(傷害保険料含む)：

会員 1回 200円 / 非会員 1回 500円



4月17日に遠出ウォーキングも開催予定です!

## レディース3B体操教室

日 時：毎週金曜日

10時~11時30分

会 場：昭和町総合体育館

対象者：女性

参加費：会員 1回 200円

非会員 1回 500円

日頃身体を動かしたいと思っているけど、なかなか時間や機会がない方におす

すめの教室です。

ご興味のある方は是非ご参加ください。

リフレッシュできます!!



こぴっと元気倶楽部・ウォーキング・3B体操・その他についての【お問合せ・入会申し込み】

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(カメラア)

電話：055-275-6851 (月~金 10:00~17:00) FAX：055-267-8886

URL：<http://www.showa-camellia.com/>

