

7/18～  
開始

# 八潮ジム

## 運動教室スタート！

運動初心者・シニアの方必見！楽しみながら健康づくり！

01

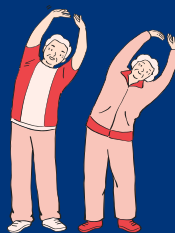
わくわくりズムで  
スティック&ステップ



音楽に合わせて楽しく  
体を動かす健康教室で  
す。リズム運動とステッ  
プ運動を通じて、体力・  
バランス能力・反応力を  
高め、転びにくい身体づ  
くりを目指します。

02

しなやか筋力アップ&  
のびのびストレッチ



筋力トレーニングとスト  
レッチを組み合わせた健  
康プログラムです。姿勢  
改善や柔軟性向上、日常  
生活に必要な筋力の維持  
を目指します。運動が苦  
手な方でも安心！

03

大人の健康部活動



運動が苦手な方でも安心  
して参加できる健康教室  
です。eスポーツやジャ  
グリング、ボードゲーム  
などを楽しみながら、無  
理なく運動や脳トレに取り  
組み、健康づくりと交  
流を楽しみます。

利用料金  
1回500円

※参加費は当日受付でお支払  
いただきます。1回ごとの  
お支払いなので、気軽に  
ご参加いただけます。

こんなお悩みをお持ちの方大歓迎！

- 最近運動不足を感じる
- 体力の低下が気になる
- 転ばない身体をつくりたい
- 一人では運動が続かない
- 地域で交流する機会がほしい



開催日程や会場な  
どの詳しい情報は  
上記のQRコードか  
らご覧いただけま  
す。

お問い合わせ

品川区地域活動課八潮まちづくり担当  
Tel. 03-3799-2002