

マイペースで！
ゆっくりと！

健康体操

～ ラダートレーニング編！～

ラダートレーニングとは、はしごの様な道具を用いて、ステップを踏むように、いろんな方向に足を出し入れすることによりバランス能力や姿勢改善の他、頭脳も使うことから介護予防にも期待できます。

さあ！まずは！はじめてみましょう！

日 時：令和 5年11月29日（水） 11：00～12：00

場 所：秋田市西部体育館

ワークパル会員または会員の家族は講座助成対象
500円となりますので、後日、領収書を添付の
うえ申請ください。

参加料：1,000円

西部体育館 URL

定 員：先着15人（最少開催人数10人）



携行品：運動できる服装・室内シューズ・飲料水・タオル

申込み：西部体育館受付窓口またはお電話 TEL 018-828-1180



講師：池田 雄太

（いけだ ゆうた）秋田県出身

・NSCA-CPT 認定 パーソナルトレーナー

ラダートレーニングを中高年齢者向けに、アレンジした講座です。年齢問わず、はじめての方でもOKです、多くの参加をお待ちしております。

一緒に楽しみながら、健康増進と脳トレの向上を目指しましょう。

