

高齢者の為の 無料サーキット トレーニング

筋トシで市川市の

健康寿命を日本一に

イスをつかったスクワットなど、無理なく飽きずに楽しく続けられる簡単なトレーニングを体験いただけます。この機会に筋力トレーニングと有酸素運動を習慣づけ、筋力低下・生活習慣病・認知症などを予防し、健康で元気な身体をつくりましょう。

(右写真が実際の実施風景の例です)

【開催日時】

2024年10月から2025年3月までの
第2、第4日曜日：9:00～9:50

【費用】

無料

【場所】

市川駅南公民館3F視聴覚室
(～75歳まで)

【持ち物】

運動できる服装、飲み物、
スポーツ保険要加入(年間1850円)

【主催】

北市川スポーツクラブ
申し込み電話番号047-339-2333
月～木 13:00～17:00



監修：小菅亨 (R&F代表、柔道日本代表トレーニング担当)
実演：山下由夏 (R&Fトレーナー@市川市新田4丁目にあるジム)