

**65歳
以上の方**

江東マスタースズフィットネス 利用者募集



区では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でできる限り自分らしく暮らし続けられるよう、介護予防の取り組みを支援しています。そのひとつとして65歳以上の方を対象に、民間スポーツクラブで運動を行う「江東マスタースズフィットネス」の利用者を募集します。お気軽に参加し、健康増進にお役立てください。

**民間スポーツクラブで
気軽に運動を**

▲自分のペースでトレーニングできます

事業内容

- 区内6か所のスポーツクラブから、1施設を選んで利用できます(各施設30人程度)
- 2,000円で4回利用できます(11月末まで)

クラブ名	所在地	電話番号
コナミスポーツクラブ東大島	大島7-38-30ダイエー東大島店4階	☎3636-8701
スポーツクラブルネサンス北砂	北砂2-16-1	☎5635-9880
スポーツクラブ&スパ ルネサンス亀戸	亀戸2-1-1-2階	☎5836-1301
東陽町ウェルネスセンター	東陽2-2-20	☎3615-5566
スポーツクラブ オッソ南砂店	南砂6-7-15トレピックプラザ西館2階	☎5634-5505
ジェクサーフィットネス&スパ亀戸	亀戸5-1-1アトレ亀戸店6階	☎5836-8871

対象

- 区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方
- 運動を制限されていない方
- スポーツクラブの利用規約を守れる方

※現在クラブの会員の方、今年度この事業で同じ施設を利用した方は除く

利用の流れ

スポーツクラブの窓口で申込
(住所と生年月日を確認できる書類を持参)

締切10/14(金)

利用決定通知が届く

※利用不可の場合も通知が届きます

10月中

初回利用日を電話で予約する

利用スタート!

- 参加費2,000円を初回利用日にお支払いください
- オリエンテーションを実施し、プログラム(マシントレーニング・水中ウォーキング・エアロビクス・ヨガなど)を案内します



▲器具も充実! 親切・丁寧に説明します



区の施設や地域でも、運動習慣化!

区のスポーツセンター等で、運動メニューや施設のプログラム、設備の体験等ができる「いきいきトレーニング」や、5人以上でサークルに登録すると、運動の講師派遣や健康講座などを受けられる「いきいきサークル」のほか、栄養教室などの講座のプログラムもあります。詳細はお問い合わせください。



▲体操や、食生活などの講座を身近な場所で行います

[対象]
区内在住の65歳以上の方(一部条件あり) **費 無料**

問 介護予防ダイヤル☎3647-9452、FAX3647-3165
長寿サポートセンター・長寿サポート(2・3面下部参照)

問 地域ケア推進課地域ケア係☎3647-9452、FAX3647-3165