

# シニアの健康を採検する「ゼルビア探健隊」



自分だけでは何をしたいかわからない

健康維持には運動が必要だとわかっているけど何をしたらいいかわからない。ジムに行くのはちょっと気が引ける。そんな方へおすすめする

## 「ゼルビア探健隊」

隊長は町田ゼルビアスポーツクラブで活動している斎藤尚志トレーナー。楽しく！気軽に！個別の悩みなどもお聞きし無理なく、でもチャレンジしながら取り組めます。



毎週火曜日 10時～11時

【会場】成瀬会館

町田市成瀬 4-13-7

【対象】60歳以上方ならどなたでも

【参加費】1回 300円

6回回数券 1,500円

【持ち物】室内運動靴、飲み物

※事前申込不要！当日直接会場へお越しください

## 運動マンネリ化してませんか？

昨年度から取り入れた元先生の音楽療法フレイル予防に加え、2025年度より森谷先生のチェアバレエも仲間入り！  
チェアバレエはその名の通り、椅子を使って有名なバレエ音楽に合わせてバレエの動きを簡単にした運動を行います。作品の物語の背景もお話してくれて、知識欲も刺激されます。音楽に合わせて、歌ったり踊ったり。時には楽器も使って身体も脳も活性化していきます。  
毎回違う活動なので、飽きずに継続できる喜びが味わえます！



【本件に関するお問合せ】

町田ゼルビアスポーツクラブ

担当…渡邊

電話…044-578-1977

4月	1日	8日	15日	22日		8月	5日	12日	19日	26日		12月	2日	9日	16日	23日	30日
	トレ	バレエ	フレイル	コラボ			バレエ	休み	フレイル	コラボ			バレエ	トレ	フレイル	コラボ	休み
5月	6日	13日	20日	27日		9月	2日	9日	16日	23日	30日	1月	6日	13日	20日	27日	
	休み	バレエ	フレイル	コラボ			バレエ	トレ	フレイル	休み	コラボ		バレエ	トレ	フレイル	コラボ	
6月	3日	10日	17日	24日		10月	7日	14日	21日	28日		2月	3日	10日	17日	24日	
	バレエ	トレ	フレイル	コラボ			バレエ	トレ	フレイル	コラボ			バレエ	トレ	フレイル	コラボ	
7月	1日	8日	15日	22日	29日	11月	4日	11日	18日	25日		3月	3日	10日	17日	24日	31日
	バレエ	トレ	フレイル	コラボ	休み		バレエ	トレ	フレイル	コラボ			バレエ	トレ	フレイル	コラボ	休み

★トレ…斎藤トレーナーの簡単トレーニング ★フレイル…元先生の音楽療法フレイル予防 ★コラボ…斎藤トレーナーの簡単トレーニングと元先生の音楽のコラボ

★バレエ…森谷先生のチェアバレエ