

トレーナー在室日

9月
2026

9月 カレンダー テーマ

秋は運動を始めるチャンス!

～「敬老の日」をきっかけに、イススクワットにトライ!～

無理なく、できることから始めて、転倒予防&元気な毎日につなげましょう!

マシンの使用方法については
こちらをご覧ください



まずは
1日5~10回
からでもOK!

こんな効果があります!

- 転倒予防に効果的!
- 太もも・お尻の筋力アップ!
- 立ち上がりやすくなる!
- 歩く力の維持につながる!



小さな積み重ねが、大きな元気につながります。
今日から、できることをひとつずつ!

自分のペースで
楽しみながら
続けましょう!

<https://sites.google.com/view/scctraining-video>

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 9:30~ 14:30	3	4 9:30~ 14:30	5
6	7 9:30~ 14:30	8	9 9:30~ 14:30	10	11	12
13	14 9:30~ 14:30	15	16 9:30~ 14:30	17 休館日	18 9:30~ 14:30	19
20	21	22	23 9:30~ 12:30	24	25 9:30~ 14:30	26
27	28 9:30~ 14:30	29	30 9:30~ 14:30			
9/17(木)は休館日です。 急遽、休止や時間変更になる場合がございます。 掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。						



千葉市中央区
蘇我コミュニティセンター