

令和8年度 受講者募集！

ライフアップ スポーツ教室

50歳からの健康づくりに無理なく続けられる運動教室です♪

楽しく動いて、ずっと元気に！

運動+筋力+脳トレで健康寿命を伸ばそう！

Point 01 運動初心者でも安心！

自分のレベルで調整可能



リズム体操、筋トレ、ストレッチ、ニュースポーツなど、楽しく身体を動かせる内容です。

Point 02 筋力+脳トレで健康寿命を延ばす！

認知機能の維持にも効果的

コグニサイズやシナプソロジーなど、脳を活性化する運動で、いつまでも元気な毎日を！



Point 03 肩・腰・膝の不調予防！

セルフケアで快適な身体へ

健康運動指導士が、自宅でできるストレッチやコンディショニング方法も丁寧にお伝えします。



こんな方におすすめ！

- ✓ 運動不足を感じている
- ✓ 体力をつけたい
- ✓ 健康を維持したい
- ✓ 肩・腰・膝に不安がある
- ✓ 仲間と楽しく運動したい



講師

野中健志

健康運動指導士



多くの運動系トレーニング資格を有し、子供から大人、アスリートまで幅広く指導。運動とコンディショニングの専門家として、皆様の健康づくりを全力でサポートします

教室スケジュール（令和8年度・全10回）

6月 6日（日）	津山総合体育館剣道場
6月 20日（土）	津山総合体育館剣道場
7月 4日（土）	津山総合体育館剣道場
7月 11日（土）	津山総合体育館剣道場
8月 22日（土）	津山総合体育館剣道場
9月 5日（土）	津山総合体育館剣道場
9月 19日（土）	津山総合体育館剣道場
10月 3日（土）	津山総合体育館剣道場
10月 10日（土）	津山総合体育館剣道場
11月 7日（土）	津山総合体育館剣道場

予備日 11月28日(土)総合体育館アリーナ
※予備日のみ12:00～13:30



持ち物

動きやすい服装、屋内シューズ、水分、タオル等
ストレッチマット貸出有！



時間

13:00～14:30(90分)



参加費

6,000円（全10回）
※1回600円、保険料含む



対象

津山市在住で
50歳以上の方
医師による運動制限のない方



定員 30名

※応募多数の場合は抽選

申込み締切

5月17日(日)17:00まで！



※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます

申込み方法

- ①右の二次元コードを読み取って申込み
- ②担当者に電話
090-2809-3793
(担当：野中)



お問い合わせ

Life-Performance-LAB.
(ライフパフォーマンスラボ)
津山市林田767-1
Sense Tsuyama内
担当：野中 090-2809-3793

【主催】

(公財) 津山スポーツ振興財団

【主管】

Life-Performance-LAB.

