

# KKTK

～高齢者健康トレーニング教室～

# 通信



日中は汗ばむほどの陽気となり、夏の近いことを実感する季節になりました。いつも高齢者トレーニング教室へのご参加誠にありがとうございます。

高齢者健康トレーニング教室では5月2日(日)から新型コロナウイルス感染症対策により全日休場となり、ご不便をおかけして大変申し訳ございませんでした。

5月10日(月)から再開致しましたが、まだまだ気の抜けない状況でございますので一人一人が予防対策を心がけ無理のないご参加をよろしくお願い致します🙏。



入館時際のマスク着用、消毒、検温を実施しております。

## 【トレーニング開始時間】

1回目 9:30

2回目 10:30

3回目 11:30

4回目 13:30

5回目 14:30

6回目 15:30

7回目 16:15

## 【定員】6名



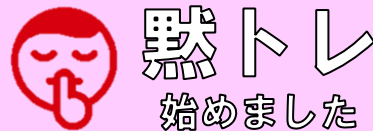
検温実施



消毒の徹底



こまめな換気



黙トレ  
始めました

飛沫感染予防の為  
黙トレにご協力ください。

※新型コロナウイルス対策のご協力お願い致します😊

※長時間滞在を防ぐ為トレーニング開始10分前に来館し、受付をお願いします。

※予約者優先となります。予約方法は電話または温水プール石川窓口で受け付け致します。

※発熱・体調が優れない場合の参加はご遠慮下さい。

※トレーニング内容は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

4月、お忙しい中体力測定へのご参加、誠にありがとうございました。

前回と比べ良い結果は出せたでしょうか。

次回の体力測定は8月の予定となっております皆様のご参加、スタッフ一同

心よりお待ちしております。



## ～6月のお知らせ～



6月は体組成計測定月となります。

測定はトレーニング前のみとさせていただきます。

測定を希望される方はスタッフへお気軽に申し付け

ください。

※混雑した場合は人数を制限し、別日に測定致します。

ご了承ください。