

健康体操教室



まだ間に合う!!

楽しく体を動かそう～若いうちからフレイル予防～

1. 日 時 令和6年10月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)
①9時15分～10時30分 / ②10時45分～12時
※各日2回に分けて実施します。内容は同様です。

2. 会 場 代沢まちづくりセンター 活動フロアー（代沢5-1-15）

3. 内 容	1日	・体成分分析測定で自分の身体を知ろう ・からだほぐし体操
	8日	・フレイルってなに？フレイルチェック ・筋肉をつけよう！スクワットを極める！ ※マット使用予定
	15日	・骨を丈夫にするための運動 ・ウォーキングを楽しもう！歩き方のコツ ※マット使用予定
	22日	・リズムに合わせて楽しく筋トレ ・一生続けられるひざ腰にやさしい体操 ※マット使用予定

4. 申込み 8月26日(月)午前8時30分より受付開始
電話または参加費持参のうえ直接代沢まちづくりセンターへ

※①か②のご希望の時間帯を選択の上お申し込みください。
全4回を通して同じ時間帯にご参加いただきます。

5. 定 員 ①・②共に先着20名（代沢地区在住者優先）

6. 参加費 200円（※全4回分の傷害保険料として）

7. その他

- 体温調節のできる服装でお越しください。
- 水分補給用のお飲み物をお持ちください。（施設内に自動販売機はございません）
- 参加者用のマットをご用意しております。必要に応じてご自身のものをお持ちください。
- 初回は体成分分析測定を実施しますので、裸足になりやすい服装でお越しください。
- ペースメーカーをお使いの方は、機器に影響を及ぼすため体成分分析測定はできません。事前にお知らせください。

主 催 代沢地区身近なまちづくり推進協議会 くらしと健康づくり部会
協 力 世田谷区北沢総合支所健康づくり課 ・（公財）世田谷区保健センター
問合せ 代沢まちづくりセンター 電話：03-3413-0513