

令和8年度 経堂地区 健康教室

体力・体成分測定と健康体操

日 時

令和8年11月16日(月)

会 場

午後2時～4時(1時30分受付開始)

別館桜丘ホール(桜丘2-22-1)

内 容

前半 「体力と体成分測定」

経堂地区キャラクター お経ちゃん

*体成分分析測定(身体の筋肉量・バランスと内臓脂肪レベルを測定します。ペースメーカーを使用中の方は、体成分測定はできません)

*体力測定を行います(握力、長座体前屈など)

後半 「健康体操」～気持ちよく身体を動かそう!!～

*体成分測定と体力測定の結果をふまえた健康体操をします

講 師

世田谷区保健センター 運動指導員

募集人数
・対象

先着30名 ※定員になり次第、申込締め切り
経堂・宮坂・桜丘在住の方優先

参加無料

持ち物

タオル(汗拭き用)・筆記用具・上履き(運動に適したもの)・飲み物
※動きやすい服装でお越しください

申込み
・問合せ

「経堂まちづくりセンター」へ電話またはFAXでお申し込みください。

受付期間：10月23日(金)から11月6日(金)まで
(土日・祝日除く)

※経堂・宮坂・桜丘以外の方は、10月30日(金)から受付開始

受付時間：午前8時30分から午後5時まで

電話 03-3420-7197 FAX: 03-3420-5710

★FAXでお申込みの方は、行事名・参加者住所・氏名(ふりがな)・
電話番号をご記入ください。

別館桜丘ホール

桜丘2-22-1

最寄り駅 小田急線千歳船橋駅 徒歩5分

※桜丘区民センターではありません



○自転車でお越しの方は別館桜丘ホール地下の千歳船橋南駐輪場をご利用ください。無料でご利用いただけます。

【事務局】

経堂まちづくりセンター

電話：03-3420-7197