

日常生活に取り入れて健康づくりに取り組んでみませんか？

# 健康教室



先着20名

参加費無料

## ◆当日のプログラム

### 1. 体成分測定 ⇒ 測定結果の解説

※ペースメーカーをご使用の方と妊娠中の方は測定できません。  
測定は素足で行いますので、脱ぎやすい靴下でお越しください。

### 2. ストレッチ & 気功体操

軽やかなストレッチとゆったりとした呼吸を行い無理なく動きます。

令和8年

日時

2/6 (金) 14:00~16:00

会場

下馬区民集会所 3階  
(下馬3-14-9)

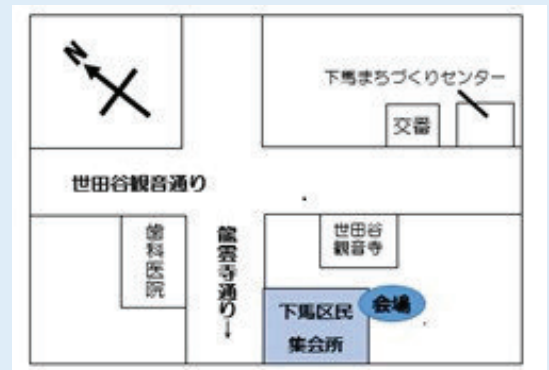
対象

下馬地区在住の方優先

申込  
期間

12月25日(木)~1月23日(金)

氏名・住所・連絡先・年齢・ペースメーカー使用の有無をお知らせください。



## お問い合わせ・申込先

下馬まちづくりセンター TEL: 03-3424-1781

FAX: 03-5486-7667

受付時間 平日 8:30~17:00 (12月27日~1月4日除く)

主催: 下馬地区身近なまちづくり推進協議会 健康づくり部会

HP

