

元気人生プロジェクト

～ 第二の青春を支える、元気と活力を源に～

いつまでも元気に過ごすために！日常に取り入れやすい運動をします。「筋力トレーニング」を中心に、健康・体力づくりに必要な「ストレッチ」や「有酸素運動」をバランスよく取り入れます！

日時

6/11～7/11 全8回

10時～11時30分

※詳しい日程は裏面に記載あり

会場

新代田まちづくりセンター 地下体育室 他

対象

40歳以上の方 先着20名

※新代田地区在住、はじめて参加される方優先

費用

400円(保険料)

申込み

5月26日(月)から以下の方法でお申込みください

①電話 03-3322-7691

②FAX 03-5376-7031

③新代田まちづくりセンター窓口

(羽根木1-6-14)

※①～③すべて平日8時30分～17時

裏面あり



日 程 表

開 催 日	内 容
6月11日(水)	開講式 運 動 『健康・体力づくりに必要な運動3本柱』
6月13日(金)	測 定 『体成分分析測定』 運 動 『普段の生活でも実践！体幹や脚のトレーニング』
6月18日(水)	運 動 『いつまでも元気に歩きましょう！』 場所：羽根木公園 <u>※集合場所は新代田まちづくりセンター</u>
6月20日(金)	運 動 『楽しく体を動かしましょう①』
6月27日(金)	体 操 ク ラ ブ の 紹 介 運 動 『 ボ ッ チ ャ 体 験 会 』
7月4日(金)	運 動 『楽しく体を動かしましょう②』
7月9日(水)	栄養士の講話 『運動のために！大切な栄養とは？』 保健師の講話 『フレイル予防！』
7月11日(金)	運 動 『音楽に合わせて楽しく動きましょう！』 『今後も運動を継続していくコツ』 修了式



ボッチャとは…

赤と青のボールを交互に投げて、白い目標球（ジャックボール）にどれだけ近づけられるかを競います。シンプルなルールと戦略性が魅力で、年齢や障害の有無に関係なく、みんなが楽しめるスポーツです。