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

回覧											