

# 健康講座

～からだ測定をして自分のからだを知り

健康づくりに役立てましょう！～

主催：船橋地区身近なまちづくり推進協議会

共催：世田谷区スポーツ振興財団

日時 令和6年5月28日（火）

午前9時50分集合 午前11時30分まで

内容 ●インボディたいそせいけい（体組成計）による診断（筋肉・脂肪量等の測定）  
●体力測定 握力測定・長座体前屈測定・ロコモ測定・血圧計測定 等  
●測定結果に対する説明・アドバイスと簡単な体操

講師 千歳温水プールインストラクター

会場 千歳温水プール1階集会室

定員 先着25名

申込み 5月13日（月）～16日（木）8時30分～17時に、  
下記事務局へ電話・FAXでお申込下さい。

※氏名・住所・連絡先・FAX番号（FAX申込の方）をお知らせください。

※キャンセルする場合はお早めにご連絡ください。無断キャンセルが続く方は、以降の申込をお断りさせていただきます。

持ち物 運動を行える服、外履きを入れる袋、タオル、飲み物（水分補給用）



## 今後の予定



	日時	申込期間	内容	会場
A	6月25日（火）10:00～11:30	6月10日～13日	ヨガ	千歳温水 プール 1階集会室
B	7月30日（火）10:00～11:30			
A	8月27日（火）10:00～11:30	8月13日～16日	体操	
B	9月24日（火）10:00～11:30			
A	10月29日（火）10:00～11:30	10月15日～18日	ヨガ	
B	11月26日（火）10:00～11:30			

※お申し込みは2か月に一度、各回AまたはBのいずれか一回とさせていただきます。

※内容は変更となる場合があります。

※12月以降も健康講座を開催予定です。



\*\* 問合せ・申込みは下記事務局へ \*\*

【事務局】船橋まちづくりセンター

電話 03-3482-0341

FAX 03-5490-7031