

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8年5月26日（火）

午前10時から午前11時30分まで

※午前9時30分 受付開始

（受付後、測定を順次始めますので、お早めにご来場ください。）

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30名

申込み 5月7日（木）～15日（金）8時30分～17時に、
下記事務局へ電話・FAXでお申込下さい。

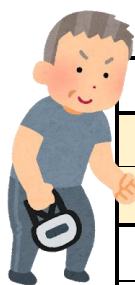
※氏名・住所・連絡先・FAX番号（FAX申込の方）をお知らせください。

※キャンセルする場合はお早めにご連絡ください。

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30日（火）10:00～11:30	6月10日～19日	ヨガ	千歳温水 プール 1階集会室
B	7月28日（火）10:00～11:30			
A	8月25日（火）10:00～11:30	8月5日～14日	体操	
B	9月29日（火）10:00～11:30			
A	10月27日（火）10:00～11:30	10月7日～16日	ヨガ	
B	11月24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

