



喜多見健康講座

楽しみながら身体を動かしましょう！
～いろいろ実践、動く楽しさ再発見～

【日時】 第1回：6月10日(火) 第2回：6月18日(水)
※全4回 第3回：6月24日(火) 第4回：7月2日(水)
各回とも午前10時～午前11時30分

【内容】 第1回：「体成分分析測定」筋肉量や脂肪量などの測定
お家でコツコツ続ける筋力アップ運動！
第2回：サーキットトレーニングで筋力アップ！
第3回：リズム体操に挑戦！楽しく汗をかきましょう
第4回：気功や太極拳に挑戦！
～呼吸に合わせてゆったい動きましょう～



リコーブラックラムズ東京
公式マスコットラムまる

第2回（18日）はリコーブラックラムズ東京の選手も参加予定！
選手と一緒にラグビーボールを使った運動もします！！

【会場】 喜多見東地区会館 第1・2会議室（喜多見5-11-10）

【対象】 喜多見・宇奈根・鎌田（一部近隣 在住で全4回参加できる方
地区を含む）
抽選25名

【参加費】 132円（保険料として）

【持ち物】 ①動きやすい服装 ②飲み物

③シート・バスタオル・マットなど（寝るストレッチに使用）



申込締切 5月30日(金)午後5時まで

申込方法 ①参加される本人が電話・窓口で

喜多見まちづくりセンターまでお申込み

電話：03-3417-3401 FAX：03-5494-7015

②左の二次元コードからお申込



主催：喜多見地区身近なまちづくり推進協議会健康づくり部会

協力：公益財団法人世田谷区保健センター、リコーブラックラムズ東京