

喜多見健康講座

元気はつらつ♪リズム体操

音楽に合わせて楽しく・無理なく健康づくり！

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



簡単なステップや手足の動きを音楽に合わせ、楽しく体を動かします。ストレッチや筋力トレーニングもプログラムに含まれます。

☆各回のテーマ☆

- 第1回 「体成分分析測定」で自分の体を知り、健康づくりの第一歩を！**
- 第2回 ストレッチで動きやすい体づくり**
- 第3回 自宅でできる！コツコツ筋力トレーニング**
- 第4回 一生続ける体のメンテナンス体操**



【会 場】喜多見東地区会館第1・2会議室
(住所:世田谷区喜多見5-11-10)

【参 加 費】132円（保険料として）※当日お支払いいただきます。

【対 象】喜多見・宇奈根・鎌田（一部近隣地区を含む）在住で全4回参加できる方

【募集人数】抽選25名



【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）

申込期間

令和8年1月30日(金) 午後5時まで

※2月2日（月）以降に、申込された方みなさまに通知をお送りします。

申込方法



二次元コードは[こちら](#)

・左の二次元コードから申し込み

・喜多見まちづくりセンターへ

ご本人が電話または窓口で申し込みしてください。

☎:03-3417-3401 FAX:03-5494-7015

（受付時間：平日午前8時30分～午後5時）



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

