



健康体操教室



暑さに負けない体をつくろう！！

1. 日 時 令和8年6月2日・9日・16日・23日（毎週火曜日）

① 9時15分～10時30分 ／ ② 10時45分～12時

※全4回。毎回2部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

2日	・体成分分析測定で自分のからだを知る ・ストレッチで整えよう
9日	・緑道を歩く、ウォーキングで体力アップ ※外歩き ・インターバル速歩をやってみよう 雨天の場合は翌週
16日	・リズムにのって体力アップ ・夏に向けてちょっと脂肪を減らす
23日	・筋肉を鍛えて体力アップ ・ゆったり呼吸でリラックス

4. 申込み 4月27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ともに先着20名（代沢地区在住の方優先）

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、動きやすい靴でお越しください。

○水分補給用の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）

○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初回の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 （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