



# 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)

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 ・インターバル速歩をやってみよう	※外歩き 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 ぐ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