

健康体操教室



じっくり体を整えよう ～ストレッチと筋力アップ～

1. 日 時 令和7年10月7日・14日・21日・28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

7日	・自分の身体を知る ・体成分分析測定と結果説明 からだほぐし ※マット使用予定
14日	・ストレッチで身体を整える ・肩こり・股関節・膝関節 ※マット使用予定
21日	・足腰を鍛える ・元気に歩くための脚筋力アップとメンテナンス※マット使用予定
28日	・姿勢を良くするコアトレーニング ・腹筋・背筋・骨盤底筋を鍛える ※マット使用予定

4. 申込み 8月25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）

○参加者用のマットをご用意しております。必要に応じてご自身のものをお持ちください。

○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 世田谷区北沢総合支所健康づくり課 ・（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