

元気人生プロジェクト

～いつまでも現役！第二の青春も豊かに！～

いつまでも元気に過ごすために！日常に取り入れやすい運動をします。「筋力トレーニング」を中心に、健康・体力づくりに必要な「ストレッチ」や「有酸素運動」をバランスよく取り入れます！

日時

6/10(水)～7/15(水) 全8回
10時～11時30分

※詳しい日程は裏面に記載あり(6～7月の水・金で開催)

会場

新代田まちづくりセンター 地下体育室 他

対象

40歳以上の方 先着20名

※新代田地区在住、はじめて参加される方優先

費用

400円(保険料)

申込み

5月25日(月)から以下の方法でお申込みください

- ①電話 03-3322-7691
- ②FAX 03-5376-7031
- ③新代田まちづくりセンター窓口
(羽根木1-6-14)

※①～③すべて平日8時30分～17時

裏面あり



日 程 表

開 催 日	内 容
6月10日(水)	開講式 運 動 『いつまでも健脚！～歩き方のコツ～』
6月17日(水)	運 動 『いつまでも元気に！羽根木ウォーク！』 場所：羽根木公園 <u>※集合場所は新代田まちづくりセンター</u>
6月19日(金)	計 測 『体成分分析表』 運 動 『いつまでも現役！筋力トレーニング！』
6月26日(金)	運 動 『体操と卓球体験会！』
7月3日(金)	体操クラブの紹介 運 動 『 ボッチャ体験会！ 』
7月8日(水)	運 動 『体操とリズムダンス体験会！』
7月10日(金)	栄養士・保健師の講話 『ベジチェックで知ろう！野菜の取り方とととのえ方』
7月15日(水)	運 動 『気分爽快ファイティング』 修了式



ボッチャとは…

赤と青のボールを交互に投げて、白い目標球（ジャックボール）にどれだけ近づけられるかを競います。シンプルなルールと戦略性が魅力で、年齢や障害の有無に関係なく、みんなが楽しめるスポーツです。