



健康いちばん

No. 16



さあ はじめてみよう！

参加費 無料

地域の活動 欲張り体験

日時：平成27年2月2日(月)
9時20分～12時30分
場所：玉川台区民センター
(世田谷区玉川台1-6-15)



おもな内容



【講演会】 10:20～11:10

『みんなでつくろう 世田谷一の健康な地域
～自宅でもできる頭と体を使った運動～』 実技あり
講師：日本体育大学 三宅良輔 教授

【体験コーナー】

*A・B教室よりそれぞれ1つ選択 *定員あり

A教室 11:15～11:45

- ☆健康ウォーキング ～三宅先生から学ぼう！楽しい歩き方～
- ☆ピラティス ～親子で楽しくエクササイズ～
- ☆ラジオ体操 ～ラジオ体操を生活の中に取り入れよう～
- ☆折紙 ～干支や季節の花を折ってみよう～
- ☆ヴォイストレーニング ～正しい呼吸で楽に歌ってリラックス～

B教室 11:50～12:20

- ☆カラオケ ～楽しく歌おう！腹式呼吸で有酸素運動～
- ☆貯筋体操 ～お金！？でなく筋肉をためよう！～
- ☆運動 ～家事・仕事の合間の5つの体操～
- ☆フラワーアレンジメント ～お花で生活を豊かに!! 親子で楽しもう～
- ☆茶道 ～一服のお茶で心やかなひとときを～
- ☆予防介護 ～歌・音楽・リズム体操で笑顔に～

【測定】

9:30～10:20

体組成測定 ※定員あり
筋肉量・体脂肪等

体力測定

- 手腕作業能力
- 長座体前屈
- 開眼片足立
- 椅子立座り
- 握力など

【健康情報コーナー】



タイムスケジュール

- 当日は、軽い運動を行います。動きやすい服装（スカート不可）でお越しください。
- 測定・運動の内容によっては靴下を脱いで裸足になることがあります。また、土足では上がれない会場もありますので、脱ぎ履きのしやすい靴（できればフーツ以外）でお越しください。
- ピラティスに参加される方で乳児をお連れの方は、赤ちゃんを寝かせられるようバスタオルをご持参ください。

9:20~
受付開始

9:30~10:20

- 体力測定(手腕作業能力・長座体前屈・開眼片足立・椅子立座り・握力など)
- 体組成測定30人(筋肉量・体脂肪など)

10:20~11:10 講演会

『みんなでつろう 世田谷一の健康な地域 ~自宅でもできる頭と体をつかった運動~』 実技あり
講師:日本体育大学 三宅 良輔 教授

講演会終了後、各会場に分かれます。

ロビー	地下体育館	第1集会室	第2集会室	第3集会室	茶室	音楽室	
<ul style="list-style-type: none"> ●体組成測定30人(筋肉量・体脂肪など) ●健康情報・健康いちばん会・用賀あんしんすこやかセンター・在宅栄養士会 	A-① (30人) 健康ウォーキング【三宅先生】	A-② (30人) ピラティス【親子ピラティス】	A-③ (20人) ラジオ体操【ラジオ体操普及隊】	A-④ (15人) 折り紙【彩の会】	A-⑤ (20人) ヴォイストレーニング【ヴォイストレーニング同好会】	A教室 11:15 ~ 11:45	
	B-① (20人) カラオケ【瀬田唄友会】	B-② (20人) 貯筋体操【貯筋クラブ】	B-③ (20人) 運動【保健センター】	B-④ (12人) フラワーアレンジメント【ミルクローズフラワーアレンジメント】	B-⑤ (10人) 茶道【香泉会】	B-⑥ (12人) 予防介護【ミュージックスマイル】	B教室 11:50 ~ 12:20

A・Bそれぞれから興味のあるものを1つずつ選んで参加しましょう!
各教室、定員があります(先着順)



主 催：玉川地域健康づくり行動計画を推進する会「健康いちばん会」
お問合せ：玉川総合支所 健康づくり課
TEL 03-3702-1948
FAX 03-3702-1520