



参加費 無料

予約 不要

# 健康いちばん

## No. 19

# さあ はじめてみよう!

## カラダのメンテナンス ちょこっと体験

日時 : 平成 27 年 12 月 8 日(火)  
9 時 20 分 ~ 12 時 00 分

場所 : 尾山台地区会館(地図参照)  
世田谷区等々力 2 - 17 - 14  
(尾山台図書館と同じ建物です)



### おもな内容



**【講演会】** 10:10 ~ 10:40

『みんなでつくろう 世田谷<sup>いち</sup>の健康な地域  
- 簡単な運動でカラダのメンテナンスを - 』実技あり  
講師 : 日本体育大学 三宅 良輔 教授



**【体験コーナー】** 10:50 ~ 11:20

#### 男性講座

#### ダンディーエクササイズ

『いくつになってもカッコイイ男でいるために

~ 男性だけの男性による男性のための健康運動 ~ 』

講師 : 日本体育大学 三宅 良輔 教授

#### 女性講座

#### レディースエクササイズ

『ラジオ体操で美しい姿勢づくり

マイナス 10 歳を目指して』

講師 : 日本体育大学 非常勤講師 藤元 直美 先生

**【測定コーナー】**

9:30 ~ 10:00

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  
握力など

**【交流会】**

11:30 ~ 12:00

\* 詳細は裏へ

# 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・運動の際は靴下を脱いで裸足になります。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（できればブーツ以外）でお越しください。

## 受付 地下1階

9:20 ~

1階 会議室

地下1階 音楽室

9:30 ~

体組成測定 先着30人  
(筋肉量・体脂肪など)

体力測定  
(手腕作業能力・長座体前屈・  
開眼片足立・握力など)

10:00

\* 整理券16番以降の方は交流会のときに  
測定になります。

地下1階 大会議室

## 講演会

10:10 ~

『みんなでつくろう 世田谷一の健康な地域

10:40

—簡単な運動でカラダのメンテナンスを—』 実技あり

講師：日本体育大学 三宅 良輔 教授

地下1階 大会議室

ダンディーエクササイズ

10:50 ~

『いくつになっても  
カッコイイ男でいるために

11:20

~ 男性だけの男性による  
男性のための健康運動 ~』

講師：日本体育大学 三宅 良輔 教授

地下1階 音楽室

レディースエクササイズ

『ラジオ体操で美しい姿勢づくり  
マイナス10歳を目指して』

講師：日本体育大学 非常勤講師  
藤元 直美 先生

11:30 ~

地下1階 大会議室

12:00

参加者交流会

事前予約・申し込み不要



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