

健康いちばん



ちびたま

たませみ

No. 23

健康講座

正しい姿勢と歩き方で 運動の効率をアップ

自分のカラダを見つめなおしてみませんか？
正しい姿勢を保つ意識を持つことで、いつもの活動量がアップ!?
生活の中での健康づくりを目指そう！ 当日は実際に動きながらの講座になります。

平成28年12月14日(水)

午後2時～4時(受付午後1時45分～)

◎場 所： 玉川総合支所 4階 第1・第2集会室

◎講 師： 世田谷区保健センター 運動指導員

◎定 員： 50名(体成分分析測定 先着30名)

◎持ち物： 運動しやすい服装・靴でお越し下さい
飲み物(水分補給)
汗拭きタオル

*更衣室はありません

*体成分分析測定を希望の方は素足での測定です

◎申し込み： H28年11月14日(月)から
電話にてお申し込みください。

◎申し込み先： 玉川総合支所健康づくり課

03-3702-1948



玉川地域の
マスコットキャラクター
“たませみ” & “ちびたま”

