

健康たまがわプラン

健康いちばん

たませみ



ちびたま

編集/発行：健たま会

情報・環境・交流部会

事務局：世田谷区玉川総合支所

健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

TEL: 3702-1948 FAX: 3702-1520

2010年 秋号

No. 5

健たま会イベント

もっと からだを動かそう！ ～知って 聞いて やってみよう！～

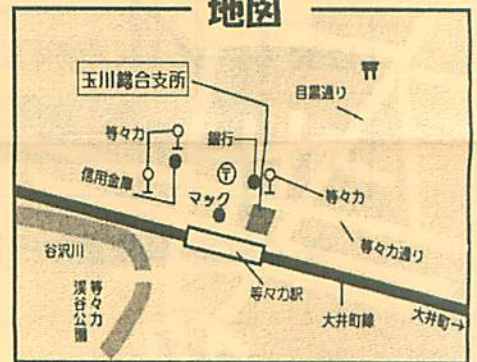


日時：平成22年10月18日(月)

9:30～13:00

場所：玉川総合支所 4階 集会室
(世田谷区等々力3-4-1)

地図



おもな内容

【講演会】 10:30～11:30

からだを動かすといふこといっぱい！～メタボリックシンドローム予防と運動～
講師：日本体育大学 健康学科 医師 大野 誠 教授 * 運動体験あり

【運動体験】 ※ A・B教室より1つ選択 ※ 各回定員あり

10:00～10:20

ベビーマッサージ&ママヨガ ～スキンシップしながら楽しく～

11:40～12:10

A教室
家事・仕事の合間の5つの体操 ～最低これだけやれば…～
シェイプアップバレエエクササイズ ～心地よく仲良くシェイプアップ～
親子体操 ～親子でスキンシップで体力作り!!～ (2歳くらい～のお子様)

12:15～12:45

B教室
貯筋体操 ～お金！？でなく筋肉をためよう！～
フラフープ ～フープダンスでエクササイズ！～
ピラティス ～身体の中から美しく健康に!!～



【測定】 ※ 定員あり

- ・ 体力測定
～棒つきみ・握力など～
- ・ 体組成測定 ※
～筋肉量・体脂肪など～
- ・ 骨密度測定 ※
- ・ 食事バランスチェック

* 詳細は裏へ

タイム
スケジュール

- ☆ 運動体験、体組成・骨密度の測定は先着で、定員になり次第受付終了となります (20の数字が定員)
- ☆ 動きやすい格好で(スカート不可)でお越し下さい
- ☆ 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



| 時間 | 会場 (玉川総合支所 4F 集会室) | | | | | 時間 |
|-------|--------------------------|--|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------|
| | ロビー | 第1集会室 | 第2集会室 | 第5集会室 | 第6集会室 | |
| 9:30 | 受付 食事 バランス チェック | 9:30~10:20 体力測定 棒つかみ・握力 ※開眼片足立・長座体前屈・椅子立座りは第6集会室で行います ※11:30~の体力測定は全ての項目を第6集会室で行います | | | 80 50 体組成 骨密度 体力測定※ | 9:30 |
| 10:00 | | | | 10:00~10:20 ベビーマッサージ & ママヨガ 20 | | 10:00 |
| 10:30 | | 10:30~11:30 講演会 「からだを動かすと いいこといっぱい! ~メタボリックシンドローム予防と運動~」 お話・運動体験 | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | A教室 11:40 ~ 12:10 家事・仕事の合間の5つの体操 30 | シェイプアップ バレエエクササイズ 30 | 親子体操 20 | 体組成 骨密度 体力測定 | 12:00 |
| 12:30 | | B教室 12:15 ~ 12:45 貯筋体操 30 | フラフープ 15 | ピラティス 20 | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | 13:00 |

☆ A教室・B教室から1つずつ選んで運動しよう



お子さんを預けて
参加しよう

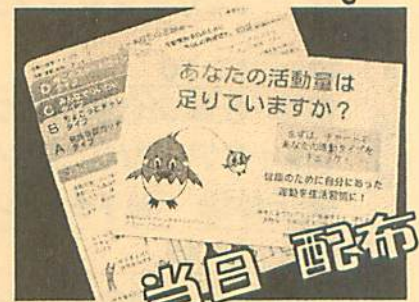
☆ 託児 予約制です (先着20名) ☆

受付期間: 平成22年9月27日(月)~平成22年10月5日(火)(土・日・祝除く)
申込先: 玉川総合支所健康づくり課 TEL: 3702-1948
対象: 5ヶ月以上のお子様

健康情報カードを
もらおう

あなたの活動量は足りていますか?

玉川地域では、
「生活の中で活動量を上げよう!!」を合言葉に、
日々の生活の中で、無理なく、楽しく、活動量を増やすため
自分に合った運動(活動)を見つけることのできる
健康情報カード「あなたの活動量は 足りていますか?」
を作成しました。新しい情報を加え、より充実!!
☆☆☆あなたの活動タイプ、チェックしてみよう☆☆☆



主催 健康たまがわプランを推進する会「健たま会」

お問合せ 玉川総合支所 健康づくり課 Tel: 3702-1948/Fax: 3702-1520