健康体操教室

「 ～美しい姿勢で若々しく～ 」

1. 日　時　令和5年10月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
①9時15分～10時30分 ／ ②10時45分～12時
※各日2回に分けて実施します。内容は同様です。

2. 会　場　代沢まちづくりセンター　活動フロアー（代沢5－1－15）

3. 内　容

3日	＜講話＞ 体成分分析測定と結果の見方　講師：運動指導員 ＜運動プログラム＞「呼吸体操」～ゆったりとした動きに合わせ呼吸を意識してみましょう～
10日	＜運動プログラム＞ ※マット使用予定 「柔軟とストレッチ」～からだを柔らかくして動きやすいからだづくり～
17日	＜講話＞「美しい口もとになるために」　講師：歯科衛生士 ＜運動プログラム＞「抗重力筋」～姿勢を保持するための抗重力筋～
24日	＜運動プログラム＞ ※マット使用予定 「正しい歩き方」～日常生活から姿勢を意識してみませんか？～

4. 申込み　8月25日(金)午前8時30分より受付開始
電話または参加費持参の上直接代沢まちづくりセンターへ

※ ①か②のご希望の時間帯を選択の上お申込みください。
全4回を通して同じ時間帯にご参加いただきます。

5. 定　員　①・②共に先着20名（代沢地区在住者優先）

6. 参加費　200円（※全4回分の傷害保険料として）

7. その他
- 体温調節のできる服装でお越しください。
- 必要な方は水分補給用のお飲み物をお持ちください。（施設内に自動販売機はございません。）
- 3日は体成分分析測定を実施しますので、裸足になりやすい服装でお越しください。
- ペースメーカーをお使いの方は、機器に影響を及ぼすため体成分分析測定はできません。
- 参加者の方へ、マットをご用意しております。必要に応じてご自身のものをお持ちください。

主　催　代沢地区身近なまちづくり推進協議会　くらしと健康づくり部会
共　催　北沢総合支所健康づくり課 ・（公財）世田谷区保健センター
問合せ　代沢まちづくりセンター　TEL:03－3413－0513　FAX:03－5486－7669

回覧											