

いつものコミセン♪ いつものみんな♪

らくらく体操

～日頃の運動を大切に生き生き暮らそう～

6月16日(水) 30日(水)

午前10時30分～12時10分

場 所 西久保コミセン 多目的室

参加費無料

対 象 西久保地区在住者

受 付 6/16 (申込み6/1～)、6/30 (申込み6/15～) 各回12名

西久保コミセン窓口へ ☎0422-54-8990

講 師 健康づくり人材バンク保健師/健康運動指導士

持ち物 飲み物 汗拭きタオル 筆記用具 動きやすい服装と靴

運動と保健講座で健康生活を実践しよう!!

〈プログラム〉 ※感染対策を施しておこないます!

6/16(水)

- ①保健講座 毎日コツコツ丈夫な骨づくり
- ②運動講座 コツコツ骨太体操(骨粗しょう症予防)

6/30(水)

- ①保健講座 ロコモティブシンドロームから考える転倒予防
- ②運動講座 ロコモ予防体操



日常の運動量が減って
いませんか?
ぜひお申込みを!!

..... (各回) 講座①45分+休憩+講座②45分

今後の予定 10/6(申込み9/15～) 10/20(申込み10/1～) 11/3(申込み10/15～)

共催 西久保コミュニティ協議会

当日は裏面に記入をしてお持ちください⇒

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター