

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～

10月6日 20日, 11月3日(各水曜日)

午前10時30分～12時10分

場 所 西久保コミセン 多目的室

対 象 西久保地区在住者優先

受 付 西久保コミセン窓口へ ☎0422-54-8990

申込日は下記プログラムの欄参照 各回12名

講 師 健康づくり人材バンク保健師/管理栄養士/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

参加費無料

*チェックシート(お申込の際にご案内します)

運動と保健・栄養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!

10/6(水) 申込日10/1(金)～

- 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

10/20(水) 申込日10/1(金)～

- ①栄養講座 腸活で美肌と健康を手に入れよう!
- ②運動講座 ながらトレーニング

11/3(水) 申込日10/15(金)～

- 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)



運動の後には
正しいウォーキングの
レクチャーあり♪
ぜひお申込みを!!

共催 西久保コミュニティ協議会

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター