

健康講座



健康に不安はありませんか？

自分のカラダを知って健康づくりに役立てましょう！

日時 平成30年5月29日(火)

午前9時50分集合 午前11時30分まで

内容 ○インボディたいそせいけい(体組成計)による診断(筋肉・脂肪量等の測定)
○体力測定 握力測定・長座体前屈測定・ロコモ測定・血圧計測定 等
○測定結果に対する説明・アドバイス

講師 千歳温水プールインストラクター

会場 千歳温水プール1階集会室

定員 先着25名 船橋・千歳台地区の方優先

申込み 5月7日(月)～21日(月)に下記事務局へ電話・FAXでお申込下さい。※氏名・住所・連絡先をお知らせください。

参加費 30円(保険料として)当日回収します。

持ち物 運動を行える服、室内シューズ、タオル、飲み物(水分補給用)

今後の予定(募集はその都度行います。)

| 日時 | 内容 | 会場 |
|-----------------------|----|---------|
| 6月26日(火) 10:00~11:30 | ヨガ | 千歳温水プール |
| 7月31日(火) 10:00~11:30 | 体操 | |
| 8月28日(火) 10:00~11:30 | ヨガ | |
| 9月25日(火) 10:00~11:30 | 体操 | |
| 10月30日(火) 10:00~11:30 | ヨガ | |

※11月・12月も健康講座(体操)を開催予定です。

主催：船橋地区身近なまちづくり推進協議会

共催：世田谷区スポーツ振興財団

～*～* 問合せ・申込みは下記事務局へ *～*～

【事務局】船橋まちづくりセンター 電話 03-3482-0341

FAX 03-5490-7031

