

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8日(水) 22日(水) 7月6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

対 象 武蔵野市在住、在勤の方 各回18名

申込み 6月1日(水)～

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管理栄養士/歯科衛生士/健康運動指導士

持ち物 飲み物 フェイスタオル(首に掛けられる大きさ) 筆記用具

動きやすい服装と靴・帽子(庭でのウォーキングの為)

参加費無料

運動と栄養・歯科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!

6/8(水)

- ①栄養講座 魚の缶詰 活用術
- ②運動講座 血液循環体操

6/22(水)

- ①栄養講座 筋肉低下を防ぎましょう
- ②運動講座 血液循環体操

7/6(水)

- ①歯科講座 おいしく楽しく美しく お口のケアで健康力アップ!
- ②運動講座 血液循環体操



からだほくし! 筋力アップ!

ウォーキングのレクチャーもあり!