～人生１００年時代、元気に生きるために～

いきいき体操と元気セミナー

健康講座と効果的な運動であなたの筋肉を増やしましょう

※感染対策を施しておこないます！

9月28日　10月5日　10月12日（各水曜日）

各回 13:30～15:10

参加費無料

	健康講座	運動講座
9月28日 13:30～15:10	**保健講座** ロコモティブシンドロームから考える 骨粗しょう症予防	**筋コンディショニング** 筋トレ＋関節の痛み予防
10月 5日 13:30～15:10	**歯科講座** マスクをしたままできる お口の体操でフレイル予防！	**椅子で簡単ヨガ** 椅子に座ってできるストレッチと 筋トレのご紹介
10月12日 13:30～15:10	**栄養講座** 筋肉低下を防ぎましょう	**フットケアと体幹ウォーク** 正しい立ち方・歩き方

場　所　吉祥寺西コミセン プレイルーム

対　象　おおむね60歳代以上　運動制限のない方

受　付　９月12日(月)から９月25日(日)まで　※木曜日は休館

吉祥寺西コミセン窓口でお申込みください

各回１８名(申込順)　(３回、または１回のみでもお申し込みできます)

講　師　健康づくり人材バンク　保健師/歯科衛生士/管理栄養士/健康運動指導士

持ち物　飲み物・長めのタオル（手ぬぐい位の大きさ）・筆記用具・動きやすい服装と靴

共催　吉祥寺西コミュニティ協議会　お問合せ☎0422-55-3297
(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター