

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7日(水) 21日(水) 7月5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 武蔵野市在住、在勤の方 各回20名

申込み 5月30日(火)～

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/保健師/健康運動指導士

持ち物 飲み物(ノンカフェイン)/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)

## 運動と保健・栄養講座で免疫力をアップしよう!!

### 〈プログラム〉

#### 6/7(水)

- ①栄養講座 バランス献立の立て方～3つのお皿から考える
- ②運動講座 「代謝アップ」

#### 6/21(水)

- ①保健講座 熱中症について学ぼう
- ②運動講座 ペットボトルでらくらくダンベル体操

#### 7/5(水)

- ①栄養講座 動くにつらいのは歳のせい?～低栄養をかんがえたことはありますか
- ②運動講座 歩数より歩き方! 楽に歩ける どんどん燃やせるウォーキング



毎回ウォーキングの  
レクチャーもあい!