

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5日(水) 19日(水) 11月2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、在勤の方優先 各回18名

申込み 10月1日(土)～

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)

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〉

10/5(水)

- ①栄養講座 魚の缶詰 活用術
- ②運動講座 血液循環体操



10/19(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

11/2(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

からだほぐし! 筋力アップ!

ウォーキングのレクチャーもあり!

※感染対策を施して行います!