

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～

9月20日(水) 10月4日(水) 18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 9月15日(金)～定員まで
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(9月20日、10月4日)
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・歯科講座で免疫力をアツプ!!

〈プログラム〉



毎回ウォーキングの
レクチャーもあり!



9/20(水)

- ①保健講座 ウォーキングの効果 歩いて健康を維持しよう
- ②運動講座 代謝アップ

10/4(水)

- ①栄養講座 コレステロール、中性脂肪、体脂肪が気になるあなたへ
- ②運動講座 ペットボトルでらくらくダンベル体操



10/18(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 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

