

～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！

10月4日 10月11日 10月18日(各水曜日)

各回 13:30～15:10

参加費無料

	健康講座	運動講座
10月4日 13:30～15:10	栄養講座 筋肉低下を防ぎましょう！	後ろ姿 アンチエイジング 「ロコモ」の原因と対策
10月11日 13:30～15:10	歯科講座 よく噛んで しっかり食べて！	転倒予防体操&脳トレ
10月18日 13:30～15:10	保健講座 ウォーキングの効果 歩いて健康を維持しよう！	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 60歳代以上 運動制限のない方

受 付 9月18日(月)から10月1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20名(先着順) (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(手ぬぐいくらいの大きさ)・筆記用具

動きやすい服装と靴

主催 吉祥寺西コミュニティ協議会 お問い合わせ☎0422-55-3297

支援 (公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

