

運動不足を解消して 元気を取り戻そう！

～姿勢が変われば身体も変わる～

体力回復・運動不足解消を目的に、自分で簡単にできる運動や筋力トレーニングなどを、マスクをしたまま行います。

※初日は、筋肉量・内臓脂肪レベル・体脂肪率がわかる「体成分測定」も行います。

日付	主な内容
9/21(火)	「背筋を伸ばしてわくわく」 背伸びをしよう・筋力ってどこにつければいいの？
9/28(火)	「股関節をほぐして全身運動」 スタミナをつけよう
10/5(火)	「殿筋(おしり)を鍛えて歩きやすく」 筋力UPしよう

【時間】午後2時～3時30分

【会場】玉川せせらぎホール(玉川区民会館)集会室
(等々力3-4-1玉川総合支所4階)

【対象者】等々力・尾山台・玉堤および
等々力地区の町会エリア在住で全回出席できる方

【定員】先着17名


【参加費】150円(保険料)

【持ち物】参加費、飲料水、汗拭き用タオル

【申込み・問合せ】

右記「せたがやコール」へ
受付期間 8月25日(水)
～8月30日(月)
(午後9時締切)

世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール 

電話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申し込み後に中止になる場合があります。ご理解のほどよろしくお願いします。