



# 健康体操 スマイル



## ～ 軽体操 と おしゃべり の会 ～

<体操内容>

◎イスに座って 体をほぐす さわやかスマイル 😊

◎イス（又は立位） 筋力軽めの強化 シャキッとスマイル 😊

◎ // 軽やかステップ ハナうたスマイル 😊

◎手遊び・ゲーム・おしゃべりなどで ニコニコスマイル 😊

今日の体調に合わせ、無理のない健康づくりを行いましょう！！



<日 時> 第2・第3金曜日 PM2：00～3：30

<場 所> 第2金 用賀まちづくりセンター3階活動フロア(用賀2-29-22)

第3金 用賀ふれあいルーム(用賀4-38-16)

<参加費> 1回 250円(おつりのないようにご用意をお願いします)

<持ち物> 上靴・飲み物・汗ふきタオル

<対象者> 初心者 大歓迎

<講 師> 保健センター体操講師・せたがや元気体操リーダー



無理なくお気軽に集える場 ～一度お立ち寄りください お待ちしております～



### <2024年度 後期予定>

- ・用賀まちづくりセンター 3階活動フロアー 第2金
- ・用賀ふれあいルーム 第3金

用賀まちづくりセンター	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
用賀ふれあいルーム	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21

<お問合せ> 社会福祉協議会用賀地区事務局 (090-9818-3740)

☆この会は世田谷区社会福祉協議会「ふれあいいいききサロン」に登録しています☆